

STIMME CHECK

STIMME CHECK



DIE ERSTE MINUTE
DER PRÄSENTATION:
SO BLEIBT DEINE STIMME
RUHIG

HERZLICH WILLKOMMEN!

Worum es hier geht?

Wenn alle Augen auf dich gerichtet sind (Vorstellungsrunde, Meeting, Präsentationsstart), kippt die Stimme oft als Erstes: sie rutscht höher, wird enger oder klingt unsicher. Das liegt nicht an deinem Können, sondern daran, dass dein Körper im Moment von Aufmerksamkeit automatisch Spannung aufbaut.

In dieser Anleitung findest du deine **sichere Sprechstimmlage** und übst deinen Startsatz genau in dieser Lage.

Ziel: Du startest ruhiger und gefestigter in die ersten Minuten.



Louise von Bülow

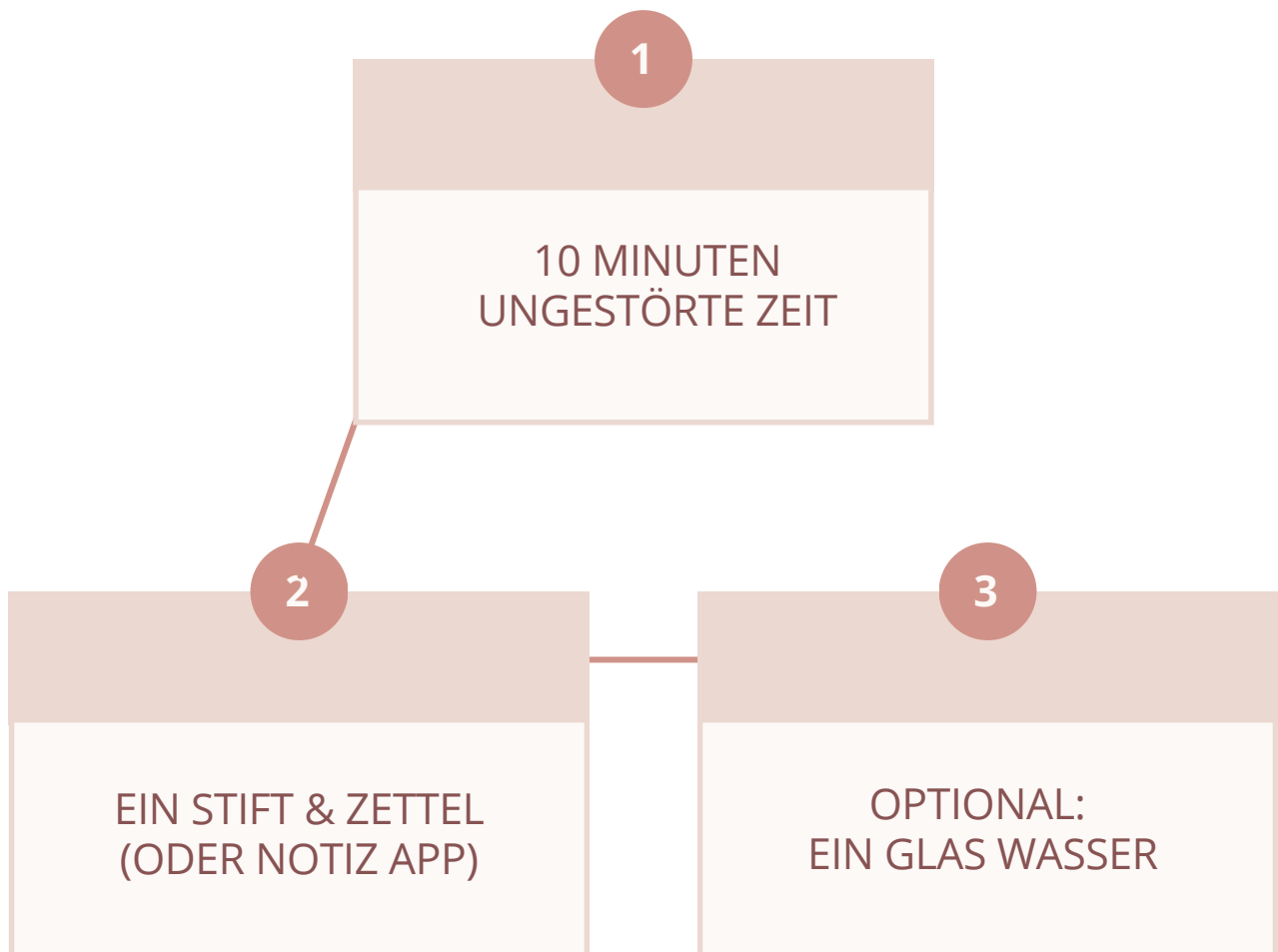
Stimmtrainerin, Opernsängerin (B.A.)
Logopädin (B.Sc.)

HALLO, ICH BIN LOUISE

und ich kann dir versichern, dass deine Stimme mehr kann als du denkst. :-)

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich mit Stimme und Stimmbildung. Nach meinem Operngesangsstudium war ich als klassische Konzertsängerin tätig und absolvierte anschließend eine Ausbildung zur Logopädin mit Spezialisierung auf klinische Stimmtherapie. In meinem Stimmcoaching verbinde ich Bühnenerfahrung mit therapeutischem Wissen für eine gesunde, präsente und authentische Stimme.

WAS DU JETZT BRAUCHST:



DEIN ERGEBNIS:

Nach diesen 10 Minuten kannst du sagen:
"Ich konnte meinen Startsatz für die
Präsentation ruhig und mit vollrem Klang
sagen."

SCHRITT 1: VORBEREITUNG



Setz dich aufrecht hin, beide Füße am Boden.
Lass den Bauch weich.
Lass den Kiefer locker.



Mini-Check:

- Schultern: locker?
- Kiefer: weich?
- Hals: eher weit als eng?

SCHRITT 2: SPRECHLAGE FINDEN



Mach ein sanftes „Mmm“ (wie zustimmend), so als würdest du „mmh“ sagen.



Orientierung:
Du suchst eine Lage, die sich stabil anfühlt – nicht tief, nicht hoch.

Achte auf diese 2 Körpermarker:

1. Vibration im Brustraum (nicht nur im Kopf)
2. weiterer Hals (nicht festhalten, nicht pressen)



Wichtig: Wenn du merkst, dass du „nach unten drücken“ willst: stopp.

Geh einen kleinen Tick höher, bis es leicht wird.

SCHRITT 3: TEST-SÄTZE



Sprich diese Sätze 1-2× in der Lage, die sich am stabilsten anfühlt:

- „Guten Morgen, ich bin ...“
- „Ich freue mich, heute hier zu sein.“
- „Ich starte kurz mit ...“



Spürfrage:

Klingt es ruhiger? Fühlt es sich weniger eng an?

SCHRITT 4: DEIN PERSÖNLICHER STARTSATZ



Schreib dir jetzt deinen echten Startsatz für die nächste Situation auf:



weiter unten findest du Inspiration zu möglichen Startsäzen



Sprich ihn dreimal, jedes Mal in deiner sicheren Sprechlage:

1. einmal langsam
2. einmal „normal“
3. einmal so, als würdest du ihn freundlich an eine Person richten

MINI CHECKLISTE FÜR DIE ECHTE SITUATION

Wenn du in der Vorstellungsrunde sitzt oder als nächste dran bist mit deiner Präsentation:



VOR DEM SPRECHEN:

- Kiefer weich
- Hals weit
- kurzes "Mmm" innerlich oder ganz leise
- starte in deiner sicheren Stimmlage (nicht höher)



BEIM ERSTEN SATZ:

- langsamer als sonst
- nicht drücken
- spür kurz die Brust-Vibrationen

HÄUFIGSTE FEHLER

(UND WAS DU STATT DESSEN MACHST)



FEHLER

WAS DU STATT DESSEN TUST

Zu tief drücken

Stimme klingt schwer/kratzig,
Hals wird eng

minimal höher gehen, bis es sich
leicht anfühlt und der Klang
klarer wird

“professionell” klingen wollen

Klang wird künstlich, oft steif
und Atmung eng

Fokus auf Körper halten:
Brustvibrationen spüren, Kiefer
und Bauch entspannen

zu schnell starten

Stimme kippt sofort, Atem
stockt

Füße am Boden spüren
Pause
ersten Satz bewusst langsam
sprechen

MÖGLICHE STARTSÄTZE

Als Inspiration für deinen Startsatz:

FÜR PROJEKTPRÄSENTATIONEN

- „Ich starte mit dem Ergebnis und gehe danach kurz auf den Weg dorthin ein.“
- „Die wichtigste Erkenntnis aus diesem Projekt lässt sich in einem Satz zusammenfassen.“
- „Wir haben uns drei Fragen gestellt und genau die möchte ich heute beantworten.“
- „Was Sie gleich sehen, ist die Essenz aus sechs Wochen Arbeit.“
- „Ich zeige Ihnen zuerst, wo wir stehen und dann, was das konkret bedeutet.“
- „Es gibt eine gute Nachricht und eine, die uns zum Nachdenken bringen sollte.“
- „Unser Ziel war klar definiert. Entscheidend ist, was wir daraus gelernt haben.“
- „Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache, ich ordne sie kurz ein.“
- „Wir sind anders gestartet als geplant und genau das war der Wendepunkt.“
- „Am Ende geht es heute um eine einzige Entscheidung.“

FÜR DIE VORSTELLUNGSRUNDE

- „Mein Name ist ..., ich verantworte hier den Bereich ...“
- „Ich bin ... und begleite das Projekt aus der Perspektive von ...“
- „Ich kümmere mich vor allem um ... – und genau da liegt heute mein Fokus.“

MÖGLICHE STARTSÄTZE

FÜR DIE VORSTELLUNGSRUNDE

- „Ich bin seit ... im Unternehmen und aktuell für ... zuständig.“
- „Ich bringe die Sicht aus ... mit in die Runde.“
- „Mein Schwerpunkt liegt auf ..., insbesondere wenn es um ... geht.“
- „Ich unterstütze das Team im Bereich ... und schaue vor allem auf ...“
- „Meine Rolle im Projekt ist ... – das heißt konkret: ...“
- „Ich bin heute hier, um die Ergebnisse aus ... einzuordnen.“
- „Kurz zu mir: ..., mit dem Fokus auf ...“

FÜR EINE FREIE REDE

- „Es gibt Momente, in denen man merkt: So wie bisher geht es nicht weiter.“
- „Ich möchte heute über etwas sprechen, das uns alle betrifft, auch wenn wir es manchmal ausblenden.“
- „Veränderung beginnt selten mit Applaus, meistens beginnt sie mit Zweifel.“
- „Was mich in letzter Zeit besonders beschäftigt, ist eine einfache Frage:“
- „Wir reden viel über Fortschritt, aber was bedeutet er eigentlich für uns persönlich?“
- „Ich glaube, wir unterschätzen oft, wie viel Einfluss wir tatsächlich haben.“
- „Es ist leicht, auf Umstände zu zeigen. Schwieriger ist es, Verantwortung zu übernehmen.“
- „Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, neu zu denken.“
- „Mut fühlt sich selten groß an, oft fühlt er sich eher unbequem an.“
- „Ich möchte mit einer persönlichen Geschichte starten.“

Dein Startsatz:

WENN DU MEHR WILLST

Wenn du gemerkt hast, wie viel schon dieser kleine Hebel verändert, dann ist das ein guter Hinweis:

Deine Stimme ist steuerbar, lernfähig und flexibel.

Hier geht's zur Warteliste fürs 12-wöchige Stimmeprogramm



STIMMEPROGRAMM

Im 12-wöchigen Stimmeprogramm vertiefen wir genau diese Stabilität systematisch für Meetings, Präsentationen und Konfliktgespräche.

Damit du dich auf deine Stimme verlassen kannst.

Hier geht's zur Warteliste:

www.louisevonbuelow.de/stimmekurs26