

# Drei Profi-Tipps für einen souveränen Stimmklang

Menschen mit tiefer Stimme wirken souveräner, kompetenter, durchsetzungsfähiger und vertrauenswürdiger, sie haben sogar bessere Karrierechancen. Das Phänomen findet man auch bei Politikern: Kandidaten mit tiefer Stimme werden von Wählern bevorzugt – der Ton macht den Erfolg. Auch wenn nicht jeder mit einem tiefen Bariton gesegnet ist: Mit meinen drei Profi - Tipps können Sie ganz einfach die Klangwirkung Ihrer Stimme verbessern – für mehr Erfolg und Souveränität in Präsentationen und Gesprächen. Stimmtraining, das wirkt.

# Drei Wege zu einem souveränen Stimmklang

Die folgenden drei Profi-Tipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen können – für mehr Wirkung, Überzeugungskraft und Souveränität in jeder Situation.



## 01. Stimme tiefer legen

Langsamer sprechen für einen tieferen, souveräneren Klang



## 02. Lautstärke kontrollieren

Laut ist nicht gleich souverän – Körperspannung entscheidet



## 03. Sprechtempo optimieren

Rund 140 Wörter pro Minute als goldener Mittelweg

# Stimmtraining: So legen Sie Ihre Stimme tiefer

Eine tiefe Stimme offenbart körperliche Kraft, man traut dieser Persönlichkeit zu, einen großen Dampfer auch durch stürmische Gewässer zu manövrieren. Tiefe Stimmen wirken zudem auf viele Menschen angenehm beruhigend. Die Wissenschaft erklärt dieses Phänomen mit einem über Jahrtausende von der Menschheit erlernten Verhalten.

## Warum tiefe Stimmen überzeugen

- Wirken souveräner und kompetenter
- Strahlen körperliche Kraft und Stärke aus
- Werden als angenehm beruhigend wahrgenommen
- Basieren auf jahrtausendealtem erlerntem Verhalten

# Der Schlüssel: Langsamer sprechen

Wenn Sie Ihre Stimme „runterfahren“ wollen, sprechen Sie langsamer. Durch die Reduzierung des Tempos wird Ihre Stimme automatisch tiefer.

## Der Mechanismus

Langsames Sprechen gibt Ihrer Stimme die Zeit, in tiefere Frequenzen abzusinken. Das Ergebnis: ein natürlicher, kraftvoller Klang – ganz ohne künstliche Verstellung.

## Die Wirkung

- Tieferer, resonanterer Stimmklang
- Mehr Souveränität und Autorität
- Bessere Karrierechancen
- Höhere Glaubwürdigkeit beim Gegenüber

# Stimmtraining: Laut ist nicht gleich souverän

Wer in Präsentationen, Meetings und Gesprächsrunden besonders laut spricht, wirkt vielleicht dominant, aber nicht souverän. Lautes Sprechen ist häufig Ausdruck einer Kontrollabsicht, man übertönt andere Stimmen und versucht dadurch Selbstbewusstsein zu signalisieren. Ein leicht durchschaubares Manöver!

Lauter sprechen dient zudem oftmals als Kompensation für ein vermeintliches Defizit – ein schüchterner oder unsicherer Mensch will sein Handicap vergessen machen und durch Lautstärke überzeugend wirken.

## Zu laut

Wirkt dominant und kontrollierend –  
ein leicht durchschaubares Manöver

## Kräftig, nicht laut

Souveräne Persönlichkeiten  
sprechen kräftig, aber nicht  
auffallend laut und dominant

## Bewusst leise

Leises Sprechen als selbstbewusste  
Technik, um andere zum Zuhören zu  
bringen

# Körperspannung und die Kraft der Stille

Souveräne Persönlichkeiten erkennt man daran, dass sie zwar kräftig sprechen, aber nicht auffallend laut und dominant. Zudem haben sie eine gute Körperspannung, was sich unmittelbar auf den Stimmklang auswirkt.

Souveränität kann man auch durch bewusst leises Sprechen erzeugen. Das ist eine von vielen Persönlichkeiten wohlüberlegte und von Selbstbewusstsein zeugende Technik, um andere zum Zuhören zu bringen. Gemäß dem Motto: „Ich habe es nicht nötig, laut zu reden, mir hört man auch so zu“.

- 📌 **Stimmtraining Tipp:** Sollte es Ihnen schwerfallen, sich in dem Punkt „Lautstärke“ selbst einzuschätzen, fragen Sie einen vertrauenswürdigen Menschen in Ihrem Umfeld, ob er Ihre Lautstärke in Meetings oder bei Präsentationen als angenehm und souverän empfindet.

# Stimmtraining: Alles andere als souverän – die 300 - Wörter - pro - Minute Quassler

Das Sprechtempo ist ein wichtiger Faktor für einen souveränen Stimmklang. Wir alle kennen diese „300 - Wörter - pro - Minute - Quassler“, die nie Luft zu holen scheinen. Genau, das sind die, denen wir irgendwann einfach nicht mehr zuhören können, weil wir die Informationen, die wir in Lichtgeschwindigkeit erhalten, gar nicht verarbeiten können.

## Zu schnell

„300-Wörter-pro-Minute-Quassler“ – Informationen können nicht verarbeitet werden, Zuhörer schalten ab

## Zu langsam

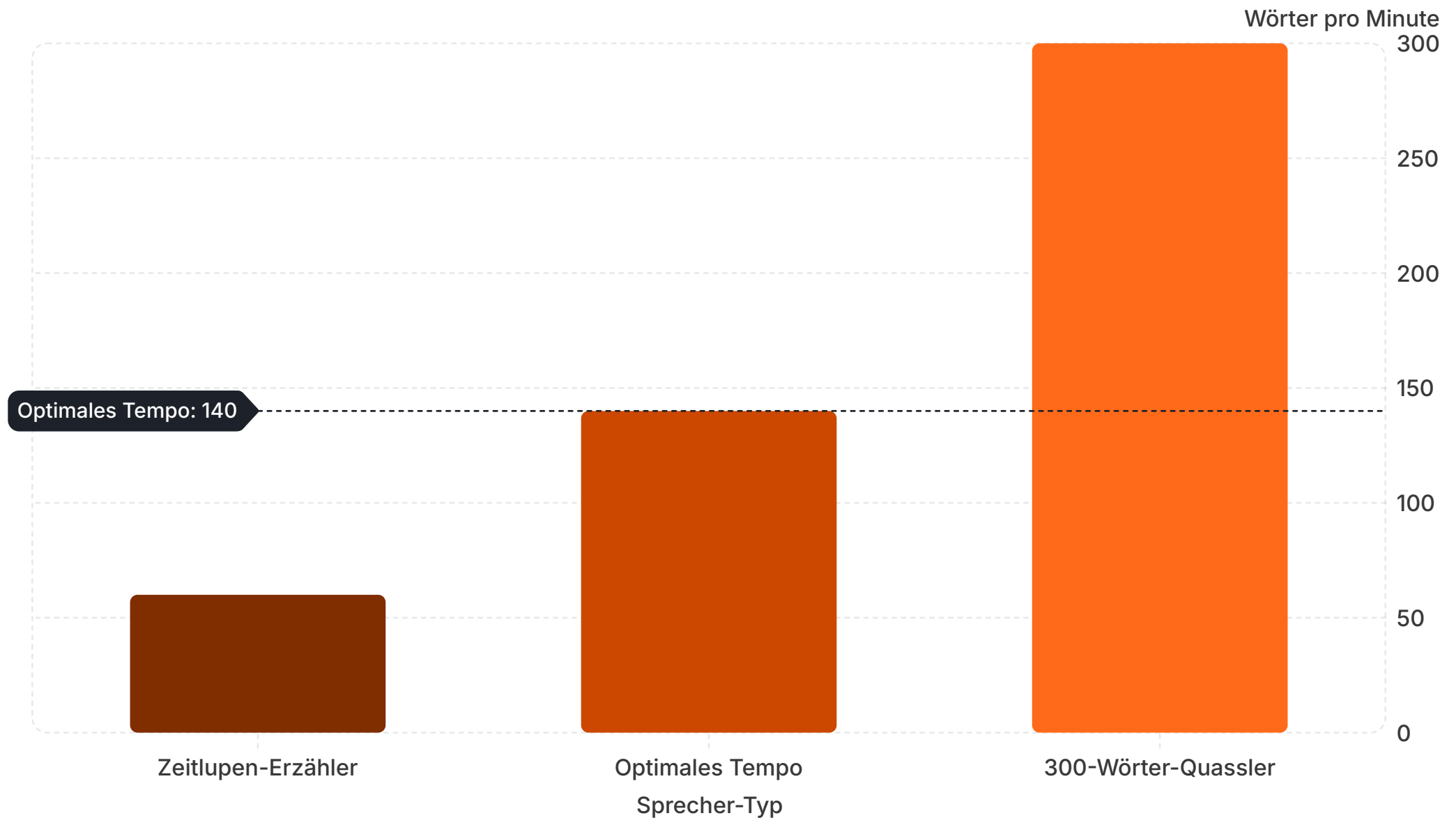
„Zeitlupen-Erzähler“ – Zuhörer werden nicht gefordert, Aufmerksamkeit lässt zwangsläufig nach

## Genau richtig

Rund **140 Wörter pro Minute** – als angenehm und gut empfunden

# Die zwei Extreme beim Sprechtempo

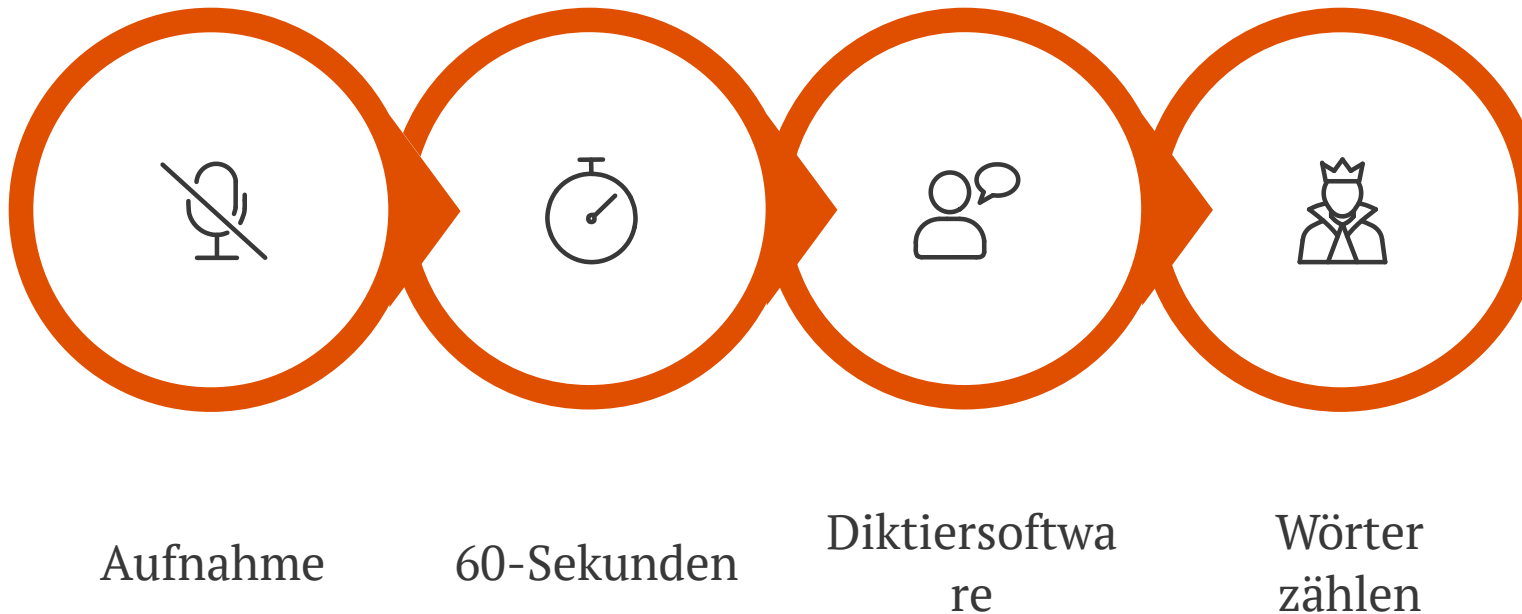
Das andere Extrem stellen dagegen jene „Zeitlupen - Erzähler“ dar, bei deren Sprechgeschwindigkeit wir jedes Wort mühelos mitschreiben könnten. Auch bei dieser Spezies streicht jeder noch so gewillte Zuhörer irgendwann die Segel, egal wie spannend das Thema ist. Denn: Ist das Sprechtempo zu langsam, wird der Zuhörer nicht gefordert und die Aufmerksamkeit lässt fast zwangsläufig immer mehr nach.



Was wir brauchen, ist ein „normal schnelles“ Sprechtempo mit rund 140 Wörtern pro Minute. Dieses Tempo wird in der Regel als angenehm und gut empfunden.

# So messen Sie Ihr Sprechtempo

Zeichnen Sie eine Ihrer **Präsentationen** auf und lassen Sie davon eine 60 Sekunden lange Tonspur durch eine Diktiersoftware laufen. Ihr Word - Programm wird Ihnen dann unter dem Menüpunkt „Extras“ – „Wörter zählen“ ziemlich klar Auskunft darüber geben, ob Sie in dieser Situation zu schnell, zu langsam oder genau richtig waren.



Mit dieser einfachen Methode erhalten Sie eine objektive Rückmeldung über Ihr Sprechtempo – und können gezielt daran arbeiten, den optimalen Bereich von rund 140 Wörtern pro Minute zu erreichen.

# Zusammenfassung: Ihr Weg zum souveränen Stimmklang

Mit diesen drei Profi - Tipps können Sie ganz einfach die Klangwirkung Ihrer Stimme verbessern – für mehr Erfolg und Souveränität in Präsentationen und Gesprächen.



## Stimme tiefer legen

Sprechen Sie langsamer – durch die Reduzierung des Tempos wird Ihre Stimme automatisch tiefer und souveräner.



## Lautstärke bewusst einsetzen

Laut ist nicht gleich souverän. Kräftig sprechen mit guter Körperspannung – oder bewusst leise, um Aufmerksamkeit zu erzeugen.



## Sprechtempo optimieren

Rund 140 Wörter pro Minute ist das goldene Mittel. Zeichnen Sie sich auf und messen Sie Ihr Tempo mit Word.

**Stimmtraining, das wirkt:** Kandidaten mit tiefer Stimme werden von Wählern bevorzugt – der Ton macht den Erfolg.