

Stimmtraining: Stimmlage beeinflusst das Selbstbewusstsein

Stimme ist Macht! Egal ob bei der Vertonung von Podcasts, YouTube-Videos oder in Interviews und Präsentationen: wer im Business etwas zu sagen hat, muss sich Gehör verschaffen. Ein Stimmtraining kann helfen, mehr Wirkung, Präsenz und Durchschlagskraft zu erlangen.

Hier kommen die fünf spannendsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einem unserer wichtigsten Wirkungsinstrumente – der menschlichen Stimme.

Stimmlage beeinflusst das Selbstbewusstsein

Es ist nicht jedermanns Sache, vor Publikum zu stehen und eine Präsentation zu halten oder im Kreise seiner Kollegen eine Idee vorzustellen.

Vielleicht helfen Ihnen die Erkenntnisse der Universität Tilburg in den Niederlanden. Der Studie zufolge erzeugt unsere Sprechstimme nicht nur eine Wirkung bei unserem Gegenüber, sie beeinflusst auch uns, also den Sprechenden, selbst.

Gruppe 1

Text still lesen – keine
Veränderung der Stimmlage

Gruppe 2

Text mit einer um **drei Töne
höheren** Stimme lesen

Gruppe 3

Text mit einer **tieferen Stimmlage**
als normalerweise lesen

In einem Experiment der Universität sollten **81 Probanden** einen Text lesen – aufgeteilt in die drei Gruppen oben. Anschließend wurden die Sprechenden gefragt: „*Wie fühlt Ihr Euch?*“

Ergebnis: Diejenigen, die mit einer tiefen Stimme gesprochen hatten, fühlten sich **sicherer, einflussreicher, dominanter und selbstbewusster** als die Probanden in den beiden anderen Gruppen.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss: „*Mit tiefer Stimme zu sprechen hilft einem dabei, wie eine einflussreiche Person zu denken und zu fühlen und entsprechend zu handeln.*“ Dies traf auf Männer ebenso zu wie auf Frauen.

Mamas Stimme – besser als jedes Stimmtraining?

Wenn Sie das nächste Mal Stress haben, weil Sie vor einer wichtigen Präsentation, Verhandlung oder einem Reklamationsgespräch stehen: **Greifen Sie zum Telefon und rufen Sie Ihre Mutter an.**

Klingt vielleicht komisch, hilft aber. Das zumindest legt eine Studie um **Leslie Seltzer** von der Universität von Wisconsin-Madison nahe. 61 Mädchen im Alter von sieben bis zwölf Jahren sollten in einem Experiment vor fremdem Publikum sprechen und Rechenaufgaben lösen.

Das Experiment

Im Anschluss bekamen die Mädchen entweder:

- Eine Umarmung ihrer Mutter
- Einen Anruf von ihr
- Einen Film, in dem ihre Mutter zu ihnen sprach

Die Messung

Seltzer und Kollegen untersuchten vorher und nachher die Höhe des Stresshormons **Cortisol** und des Hormons **Oxytozin**, das Stress abbaut.

Und siehe da: **Allein die Stimme der Mutter sorgte für mehr Oxytozin.**

- Okay, zugegeben, es waren sieben- bis zwölfjährige Mädchen, mit denen die Studie durchgeführt wurde, aber wer weiß, vielleicht wurde uns Erwachsenen damit nur noch das wissenschaftlich bestätigt, was wir schon immer vermutet haben: **Mama ist – und bleibt – einfach die Beste.** Auch ohne Stimmtraining.

Stimme ersetzt Passwort

Vor allem nach den Ferien sind viele IT-Mitarbeiter in den Unternehmen damit beschäftigt, Passwörter zurückzusetzen, weil sich die Kollegen nach dem Urlaub einfach nicht mehr daran erinnern können.

Mit der Stimme als Schlüssel fällt dieses Problem weg. Das Prinzip ist einfach:

01	02	03
Einmalige Aufnahme Der Mitarbeiter nimmt einmalig ein paar Sätze oder Zahlen auf.	Einschalten & Sprechen Wenn er seinen Computer am Arbeitsplatz einschaltet, spricht er diese in ein Mikrofon.	Automatische Erkennung Ein Spracherkennungssystem stellt automatisch fest, ob es sich tatsächlich um den Menschen handelt, der er vorgibt, zu sein.

Ob die Spracherkennung auch die Stimme nach einer durchzechten Nacht oder einer ausschweifenden Firmenfeier wiedererkennt?! *Eine Partynacht ersetzt ein halbes Stimmtraining.*

Die Stimme offenbart körperliche Kraft

An alle, die am Telefon Kontakt mit anderen Menschen haben: Ein Handschlag verrät häufig etwas über die Kraft seines Besitzers, aber **selbiges gilt auch für die Stimme**. Sagt zumindest **Aaron Sell** von der Universität von Kalifornien in Santa Barbara.

Die Studie

Sell und seine Kollegen zeichneten die Stimmen verschiedener Personen auf und bestimmten:

- Die Stärke des Handgriffs
- Den Bizepsumfang
- Weitere Indikatoren für die Oberkörperkraft

Das Ergebnis

Im nächsten Schritt spielten sie die Stimmen Studenten vor, die daraufhin **Kraft, Körpergröße und Körpermasse** auf einer Skala von 1 bis 7 schätzen sollten –

was ihnen **allein durch das Hören der Stimme recht zuverlässig gelang**.

Stimme gibt Auskunft über das Sexualleben

Keine Frage, Stimmen können sexy sein. Denken wir nur an Herzblatt-Stimme Susi Müller.

Glaubt man einer Studie des US-Psychologen **Gordon Gallup** von der Universität Albany, verrät unsere Stimme sogar etwas über unser Sexualleben.

Das Experiment

150 Frauen und Männer hörten die Stimmen von Fremden, die den Wissenschaftlern zuvor Angaben über ihr Sexualleben gemacht hatten.

Die Aufgabe

Danach sollten die 150 Probanden auf einer Skala die **Attraktivität der Stimmen** bewerten.

Das Ergebnis

Die Stimmen, die gut ankamen, hatten mehr sexuelle Kontakte.

Hören Sie also beim nächsten Telefonat mal genauer hin, mit wem Sie es am anderen Ende zu tun haben... .

Die 5 Erkenntnisse im Überblick

Hier noch einmal alle fünf wissenschaftlichen Erkenntnisse zur menschlichen Stimme auf einen Blick:

1 Stimmlage beeinflusst das Selbstbewusstsein

Tiefes Sprechen macht uns sicherer, einflussreicher und selbstbewusster – bei Männern wie bei Frauen.

2 Mamas Stimme – besser als jedes Stimmtraining

Allein die Stimme der Mutter senkt Cortisol und erhöht Oxytozin – auch ohne körperliche Anwesenheit.

3 Stimme ersetzt Passwort

Spracherkennungssysteme nutzen die einzigartige Stimme als sicheres Authentifizierungsmittel.

4 Stimme offenbart körperliche Kraft

Allein durch das Hören einer Stimme lassen sich Kraft, Körpergröße und Körpermasse zuverlässig einschätzen.

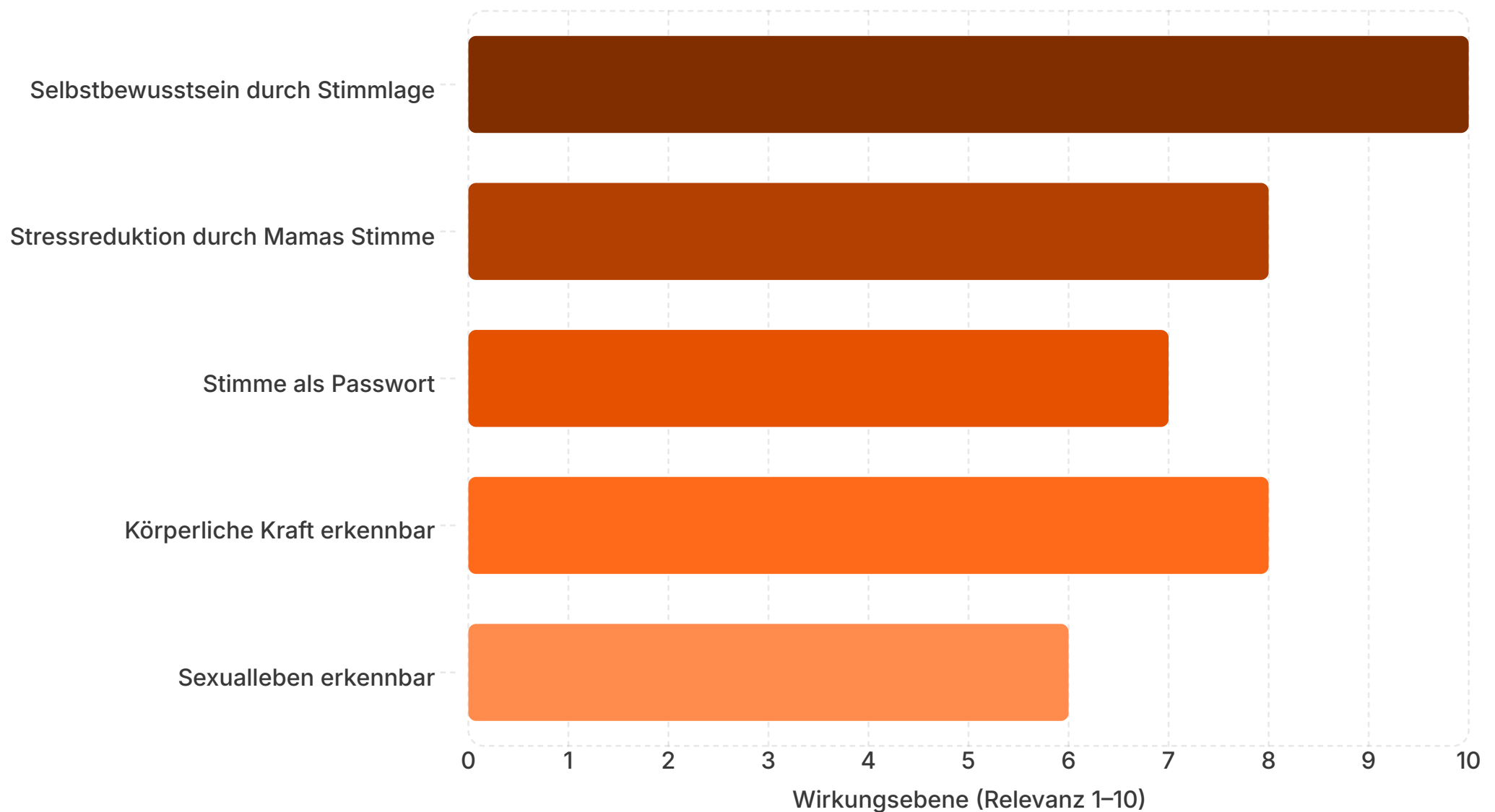
5 Stimme gibt Auskunft über das Sexualleben

Attraktiv klingende Stimmen korrelieren mit einer höheren Anzahl sexueller Kontakte.

Was die Wissenschaft über Stimme und Wirkung zeigt

Die Forschungsergebnisse machen deutlich: Die menschliche Stimme ist weit mehr als ein reines Kommunikationsmittel. Sie ist ein **vielschichtiges Wirkungsinstrument**, das Einfluss auf Selbstwahrnehmung, Stressregulation, Sicherheit und sogar Authentifizierung hat.

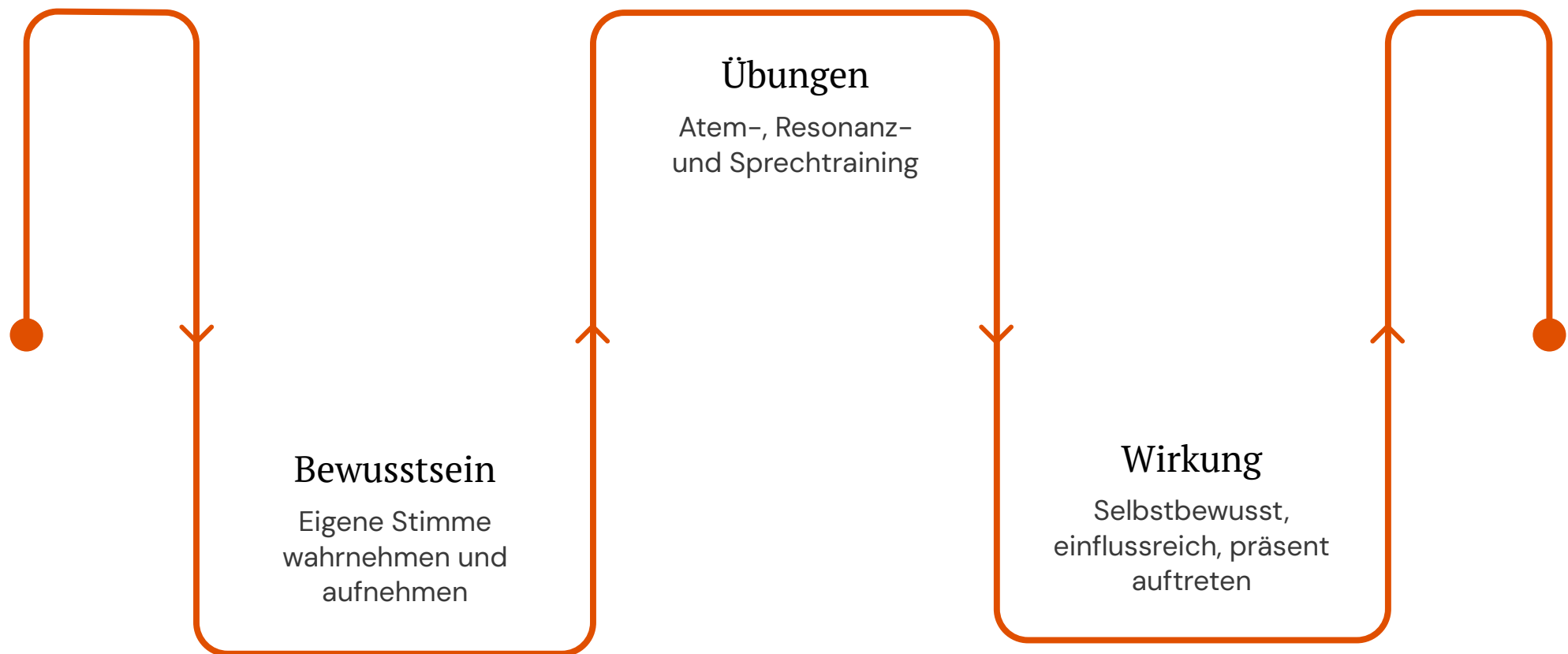
Erkenntnis



Die Relevanz der einzelnen Erkenntnisse variiert je nach Kontext – doch alle zeigen: **Wer seine Stimme kennt und gezielt einsetzt, hat einen entscheidenden Vorteil.**

Stimmtraining: Wie Sie Ihre Stimme tiefer bekommen

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihre Stimme tiefer bekommen, dann lesen Sie den letzten Absatz ganz unten. Die Erkenntnisse der Universität Tilburg zeigen klar: **Mit tiefer Stimme zu sprechen hilft einem dabei, wie eine einflussreiche Person zu denken und zu fühlen und entsprechend zu handeln.**



Ein gezieltes Stimmtraining kann helfen, mehr Wirkung, Präsenz und Durchschlagskraft zu erlangen – egal ob bei der Vertonung von Podcasts, YouTube-Videos oder in Interviews und Präsentationen.

📌 **Stimme ist Macht!** Wer im Business etwas zu sagen hat, muss sich Gehör verschaffen. Ein Stimmtraining ist dabei eine der wirkungsvollsten Investitionen in die eigene Außenwirkung.

Weiterführende Tipps & Ressourcen

Sie sind zufrieden mit Ihrer Stimme und fragen sich aber trotzdem, warum manche Botschaften einfach nicht rüberkommen wollen? Ihr Feedback gerät immer in den verkehrten Hals, obwohl der Stimmklang passt?

Dann könnte vielleicht der Blogartikel „**Feedbackgespräch: So loben und kritisieren Sie Mitarbeiter richtig!**“ spannend für Sie sein. Sie finden ihn [hier](#).



Stimmtraining

Ein Stimmtraining kann helfen, mehr Wirkung, Präsenz und Durchschlagskraft zu erlangen – im Podcast, auf YouTube oder in Präsentationen.



Feedbackgespräche

Wer Feedback richtig gibt, kombiniert den richtigen Stimmklang mit der richtigen Botschaft – für maximale Wirkung beim Gegenüber.



Wissenschaft der Stimme

Die fünf vorgestellten Erkenntnisse zeigen: Die menschliche Stimme ist eines unserer wichtigsten und faszinierendsten Wirkungsinstrumente.