

# Karrierefaktor Stimme

Führungskräfte führen mit ihrer Stimme, Verkäufer verkaufen über ihre Stimme, Präsentationen begeistern, wenn der Referent mit seiner Stimme spielen kann. Stimme erzeugt Stimmung – und allzuvielen Botschaften verlaufen im Sande, weil der Stimmklang dem Gegenüber nicht verständlich macht, worum es gerade eben geht. **Vertrauen, Respekt, Dringlichkeit** – all das muss auch dementsprechend klingen. **Mit Ihrer Stimme schaffen Sie Realitäten!**

Lesen Sie heute in meinem Blog einen tollen Artikel über meine Philosophie von AMICA Online Redakteurin **Veronika Schaller**: „Es ist wissenschaftlich belegt: Wer sonore Töne von sich gibt, der hat bessere Chancen auf Managerposten. Ein Experte erklärt, wie Sie Ihre Stimme tiefer klingen lassen können.“

# Tiefe Stimme – bessere Karrierechancen

Menschen mit tiefer Stimme machen Karriere. In einer Studie fanden Wissenschaftler der **University of Miami** jüngst heraus: Sowohl Männer als auch Frauen bevorzugen bei Führungskräften sonore Klänge – egal ob es sich dabei um männliche oder weibliche handelt.

Selbstverständlich entscheidet die Höhe der Stimme nicht allein über den beruflichen Aufstieg. Aber diese biologische Beschaffenheit wirkt sich stark auf die Wahl zur Führungskraft aus und könnte ein Grund dafür sein, dass Frauen es selten in die Chefetagen schaffen.

## Dominanz & Kompetenz

Tiefe Stimmen bedeuten in der Wahrnehmung immer Dominanz und Kompetenz.

## Hohe Stimmen

Hohe Stimmen werden oft als unangenehm empfunden – Modulation ist entscheidend.

## Sympathie durch Obertöne

Auch bei tiefen Stimmen ist eine Modulation mit höheren Obertönen wichtig, die Sympathie ausstrahlen.

# Der Experte: Paul Johannes Baumgartner

## 20 Jahre Erfahrung

Seit 20 Jahren hat der Radiomoderator sich auf das Thema „Stimme“ spezialisiert und lehrt Managern in Unternehmen das richtige Sprechen.

Er bietet heute auch spezielle Trainings für weibliche Kunden an, die im Beruf weiter kommen wollen.

## Seine Kernaussage

„Tiefe Stimmen bedeuten in der Wahrnehmung immer Dominanz und Kompetenz, während hohe Stimmen oft als unangenehm empfunden werden.“

„Allerdings ist auch bei tiefen Stimmen eine Modulation mit höheren Obertönen wichtig, die Sympathie ausstrahlen.“

**„Am wichtigsten ist, dass die Stimme zur Persönlichkeit passt.“**

# Veränderung ist möglich – aber mit Vorsicht

Obwohl Ärzte vor bleibenden Schäden warnen, wenn Frauen versuchen männlicher zu klingen – schließlich ist die Stimmhöhe durch die Anatomie von Kehlkopf und Stimmbändern festgelegt – kennt der Profi Möglichkeiten zur Veränderung.

„Mit Übung und einer nachdrücklichen Sprechweise können hohe weibliche Stimmen tiefer und tiefe weibliche Stimmen weicher klingen.“

## Stopp-Signal 1

Wichtig ist nur, mit dem Training aufzuhören, falls man sich **verspannt fühlt** oder ein **Kratzen im Hals** bekommt.

## Stopp-Signal 2

Stoppen sollte man auch, wenn das Gesagte **unnatürlich klingt**. Die Stimme muss zur Persönlichkeit passen.

# Rauchen & Atmung: Was die Stimme wirklich beeinflusst

## Rauchen schadet der Stimme

Rauchen schadet ebenfalls der Stimme, obwohl es sie in den ersten Jahren sexy klingen lässt. Der Experte erklärt: „Um den Kehlkopf vor Rauch zu schützen, produziert die Schleimhaut mehr Schleim. Das mag anfangs noch angenehm klingen, die Schicht wird aber mit der Zeit immer dicker. Dadurch schwingen die Stimmbänder langsamer, die Stimme wirkt unnatürlich tief und sehr rau.“

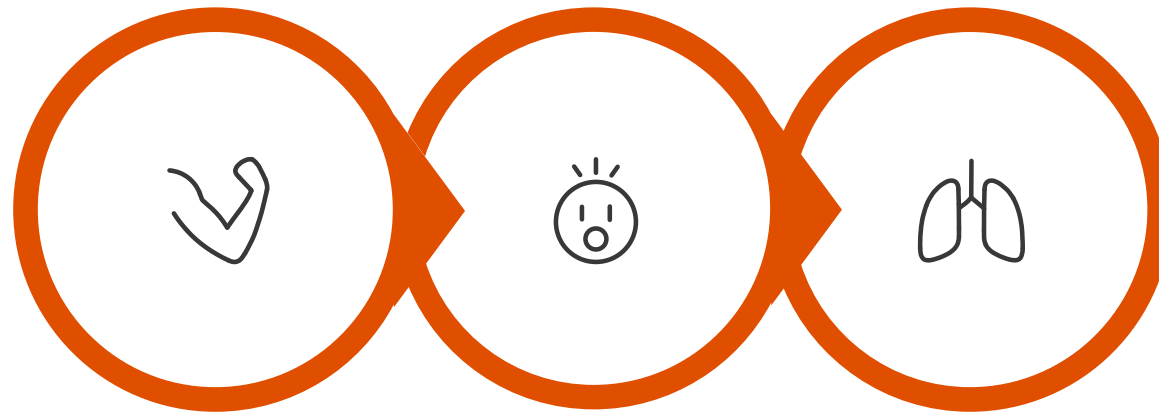
## Die richtige Atmung

Die größten Erfolge erzielt man laut Baumgartner mit der **richtigen Atmung**. „Stress führt dazu, dass wir immer kürzer atmen und lässt dadurch auch die Stimme gepresst klingen.“ Daher müsse die **tiefe Zwerchfellatmung** gezielt trainiert werden, bei der die Luft nicht in den Brustkorb, sondern in den Bauch strömt.

 „Auf diese Weise können Sie mehr Luft einatmen, lauter sprechen und Ihren kraftvollen Ton länger halten.“ – Paul Johannes Baumgartner

# Zwerchfellatmung: Schritt für Schritt

Der Sprechtrainer gibt konkrete Anweisungen zum Erlernen der Zwerchfellatmung:



Arme  
verschränken

Tief durch die  
Nase

Ausatmen &  
Einziehen

Selbst wenn einem diese Art der Atmung anfangs noch sehr unnatürlich vorkommt, beruhigt der Experte: „**Nach zwanzig bis dreißig Praxisstunden läuft die Zwerchfellatmung ganz automatisch ab.**“ Schöner Nebeneffekt: Sie wirkt entspannend.

# Artikulation, Mimik & Stimmhygiene



## Artikulation verbessern

„Ich rate häufig zu einer Verbesserung der Artikulation – das heißt, die Lippen beim Sprechen mehr zu bewegen und die Zähne richtig auseinander zu bringen.“ Üben kann man die Lautbildung mit einem **Korken**: Diesen zwischen die Schneidezähne nehmen und ein Gedicht laut vorlesen!



## Mimik & Gestik

Mimik und Gestik sind laut Baumgartner sehr wichtig. „Lächeln etwa sorgt für die Obertöne und durch **Augenkontakt** wird die Stimme direkter.“ Außerdem wichtig: **Bogensätze** – dabei wird die Stimme während des Satzes gehoben und am Ende gesenkt, damit Aussagen nicht gehetzt klingen.



## Stimmhygiene

„Nehmen Sie viel Wasser zu sich, Salbei- oder Früchtetee.“ Keinesfalls aber Kamillentee – der trocknet aus. Räuspern ist verboten, weil es noch stärkeres Kratzen auslöst. Stattdessen empfiehlt der Experte **gezieltes Abhusten**.

# Die 5 Übungsstufen: Tägliches Lockerungsprogramm

Wer durch Zwerchfellatmung und Artikulation eine optimale Grundlage für seine Stimme geschaffen hat und auch Stimmhygiene betreibt, der sollte zudem **täglich zwei bis drei Mal für ein paar Minuten** eine Art Lockerungs-Einheit einlegen. „Sie werden überrascht sein, welch große Auswirkungen fünf kleine Übungsschritte haben“, verspricht der Experte.

|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                                                                                                                                                                                | 02                                                                                                                                                                                                                           | 03                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Stufe 1: Analyse</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Stufe 2: Mundraum auswischen</b>                                                                                                                                                                                          | <b>Stufe 3: Artikulation üben</b>                                                                                                                                                                                 |
| Konzentrieren Sie sich aktiv auf Ihren Mundraum und prüfen Sie, wie entspannt er sich anfühlt. Massieren Sie die Kiefermuskeln knapp unter dem Ohr und streichen Sie anschließend Ihre Backen fest nach unten aus, bis sich alles locker anfühlt. | Fahren Sie mit Ihrer Zunge den gesamten Mundraum ab – besonders wichtig ist der Bereich zwischen Vorderzähnen und Oberlippe. Im zweiten Schritt summen Sie ein langes: „ <b>Mmmmmmmmmmmmh</b> “                              | Spitzen Sie die Lippen und pfeifen Sie ein Lied! Anschließend nehmen Sie sich Zungenbrecher vor und betonen Sie diese übertrieben stark. Zum Beispiel: „ <i>Der klappernde Papagei plapperte auf Galapagos.</i> “ |
| 04                                                                                                                                                                                                                                                | 05                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Stufe 4: An den Vokalen arbeiten</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Stufe 5: Endkontrolle</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   |
| „Italienisch klingt in unseren Ohren so schön, weil die Sprache viele Vokale beinhaltet.“ Wiederholen Sie: „ <i>Gila Gala Gila Gala...</i> “, „ <i>Nie sah ich die Nasa so nah</i> “, „ <i>Sina Sana Sina Sana</i> “                              | Summen Sie „ <b>Mmmmmmmmmmmmmmh</b> “ – wenn Ihre Lippen leicht britzeln, haben Sie Ihr Ziel erreicht. Legen Sie eine Hand auf Ihren Brustkorb und summen Sie nochmals. Wenn Ihr Brustraum vibriert, haben Sie es geschafft! |                                                                                                                                                                                                                   |

# Die Übungsstufen im Detail

## Stufe 1: Analyse

Konzentrieren Sie sich aktiv auf Ihren Mundraum und prüfen Sie, wie entspannt er sich anfühlt.

**Tipp:** Ist die Anspannung jeden Tag extrem, kann es sein, dass Sie nachts mit den Zähnen knirschen. In diesem Fall ist eine Beißschiene ratsam, die Sie beim Zahnarzt bekommen.

---

## Stufe 2: Mundraum auswischen

Was sich zunächst etwas merkwürdig und überflüssig anhört, hat laut Baumgartner bereits große Auswirkungen auf den Klang der Stimme. Fahren Sie also mit Ihrer Zunge den gesamten Mundraum ab. Besonders wichtig ist hier auch der Bereich zwischen Vorderzähnen und Oberlippe. Im zweiten Schritt summen Sie ein langes:

**„Mmmmmmmmmmmmh“**

## Stufe 4: An den Vokalen arbeiten

„Italienisch klingt in unseren Ohren so schön, weil die Sprache viele Vokale beinhaltet“, sagt Paul Johannes Baumgartner. Weil diese im Deutschen spärlich gesät sind, werden sie oft auch verschluckt und unsere Aussagen hören sich meist sehr hart an. Daher lohnt es sich, auch an der gezielten Aussprache dieser zu arbeiten.

Wiederholen Sie:

- „Gila Gala Gila Gala....“
- „Nie sah ich die Nasa so nah“
- „Sina Sana Sina Sana“
- „Barbara saß nah am Abhang, sprach gar sangbar zaghaft langsam, mannhaft kam alsdann am Waldrand Abraham a Sancta Clara“

# Fazit: Ihre Stimme – Ihr Karrierewerkzeug

„Sie werden überrascht sein, welch große Auswirkungen fünf kleine Übungsschritte haben.“ – Paul Johannes Baumgartner

## Zwerchfellatmung

Tief in den Bauch atmen – mehr Kraft, mehr Volumen, mehr Ausdruck.

## Artikulation

Lippen bewegen, Zähne auseinander, Korken-Übung und Zungenbrecher täglich einsetzen.

## Stimmhygiene

Viel Wasser, Salbeitee, kein Räuspern – die Stimme pflegen wie ein Instrument.

## Tägliches Training

2–3 Mal täglich die 5 Übungsstufen durchführen für nachhaltige Verbesserung.

Vielen Dank, **Veronika Schaller** von AMICA für diesen tollen Artikel. Den ganzen Artikel gibt's [hier](#) nochmal online zum Nachlesen.