

# Mit Stimmtraining zum Erfolg

Die richtige Lautstärke, die perfekte Haltung: So überzeugen Sie

Von ELKE GREWE

**Wer sich gut artikulieren kann, hat mehr Erfolg im Meeting, kommt die Karriereleiter schneller hoch. Doch viele haben mit der Stimme Probleme: Sie bringen ihre Argumente zu leise rüber - und niemand hört ihnen zu. Ein Stimmtraining kann helfen.**

„Die Stimme ist wichtig, um Kompetenz rüberzubringen. Leider verfügt nicht jeder über eine überzeugende Stimme“, so Schauspielerin und Stimmexpertin Carmen Rutzel (39). Sie hat im Mai dieses Jahres zusammen mit Anna-Maria Kuricová (37) in Ottensen in der Eulenstraße 63 ein Studio eröffnet, das in Kursen die Präsenz durch

Stimme fördern will. Ferner bietet das Duo auch Kurse im Präsentieren von Referaten an und Schauspieltraining für Jugendliche und Erwachsene.

Die beiden Frauen haben eine Schauspielausbildung hinter sich und diverse Jahre an verschiedenen Theatern gearbeitet. Was für Schauspieler selbstverständlich ist, die Präsenz der Stimme, wird im Berufsleben meistens unterschätzt. „Dabei hinterlässt die Stimme ebenso einen Eindruck wie ein gepflegtes Äußeres“, so Carmen Rutzel. 14 Stunden auf zwei Wochenenden verteilt dauert ein Seminar in Stimm- und Sprechtraining. Es kann als Gruppenseminar (max. 6 Teilnehmer) oder Einzelcoaching gebucht werden. Die Kunden



Die Trainerinnen Carmen Rutzel (l.) und Anna-Maria Kuricová

des Experten-Duos sind sehr unterschiedlich: von Chefredakteur, Projektmanager, Studentin bis Dekorateurin. „Frauen wie Männer haben oft die gleichen Probleme: Sie sprechen zu hoch“, so Anna-Maria Kuricová.

**Wer im Meeting überzeugen will, muss auch mit seiner Stimme Kompetenz rüberbringen. Das können leider nicht alle - aber man kann es lernen.**



# Mit Stimmtraining zum Erfolg

Das Training findet in einem spartanisch eingerichteten Raum statt, der von nichts ablenken soll, und läuft in mehreren Schritten ab. Oft sind falsche, verspannte Körperhaltungen schuld, dass eine Stimme nicht kompetent bei den Kollegen überkommt. Lockerungsübungen sollen Blockaden abbauen. Es folgt ein Warm-up-Training für die Stimme. Dabei lernt man das richtige Atmen, die Energie aus dem Bauch heraus zu nutzen. „Durch die richtige Zwerchfellatmung kann man eine tiefere Stimme erreichen - und die ist wichtig, um einen Eindruck zu hinterlassen“, so Carmen Rutzel. Im dritten Schritt folgt das Artikulationstraining. Man lernt unter anderem auch das Gestalten von Texten, so dass man vor

anderen mit einem Vortrag überzeugt. Zum Schluss des Seminars erhält jeder eine Mappe mit Übungen für zu Hause. „Denn unsere Kunden sind ihre besten Trainer“, meint das Power-Duo.

Die Kunden sind vom Erfolg des Seminars überzeugt: „Das Stimm- und Sprechtraining hat mir für das berufliche Weiterkommen sehr geholfen. Ich kann nun viel differenzierter sprechen“, formuliert es Historikerin [Name redacted] aus Eppendorf.

Info: Ein Gruppenkurs „Stimm- und Sprechtraining für das berufliche Weiterkommen“ mit 14 Stunden à 60 Minuten kostet 320 Euro, ein Einzelcoaching 420 Euro, Tel. (040) 85 10 00 82, [www.lautunddeutschlich.info](http://www.lautunddeutschlich.info)

## MEDIEN-B

Die Morgenpost Verlag GmbH ist ein Unternehmen und gehört zur Unternehmung

Wir suchen zum 1. 2. 2013 eine/n

## Volontär/in

für die Lokalredaktion mit dem Schw

Sie erstellen gemeinsam mit den Redakteuren die Popseiten im Ressort Hamburg. Außerdem berichten Sie über aktuelle Ereignisse in und um Hamburg. Für diese Aufgabe benötigen Sie neben sprachlichem Talent ein besonderes Interesse an der Pop-Szene sowie eine hohe Affinität zu unserer Stadt. Des Weiteren haben Sie besonderes Interesse und Spaß an der Boulevard-Berichterstattung. Erste journalistische Erfahrungen (z. B.

Morgenpost Verlag GmbH · Personal Griegstraße 75 · 22763 Hamburg

oder per E-Mail an [jobs@mopo.de](mailto:jobs@mopo.de)

[www.mopo.de](http://www.mopo.de) Mehr Hamb

## GEWERBLICHE BERUFE

Motivierte Mitarbeiter/in mit handwerklichem Geschick und PKW für Kundendienst gesucht. Tel.: (040) 41 91 00 22 - 24 Std.

**ARWA**  
Personaldienstleistungen

Wir bieten langfristige Einsätze in HH und Umgebung:

- Elektriker/Elektrohelfer m/w
- Maler/Malerhelfer m/w
- Schlosser mit Schweißkenntnissen m/w
- Mechaniker für KFZ und Industrie m/w

- Wir bieten:
- Jahresvertrag (TZ & VZ)
  - übertarifliche Zulagen
  - Sonderzahlungen
  - Vergütung nach IGGZ-Tarif

Das ARWA-Team freut sich auf Ihre Bewerbung!

Seit 30 Jahren erfolgreiche Personalarbeit!

ARWA Personaldienstleistungen GmbH  
Hamburger Rathausstr. 30, 21073 Hamburg  
Tel. (040) 792123-0, Fax (040) 792123-11  
[beruf@arwa.de](mailto:beruf@arwa.de)