Unternehmerinnen
in Oberhavel

Selbstständig - ganz einfach

Das Workbook für Frauen

www.unternehmerinnen-in-ohv.de

MIT STIMME ZUM ERFOLG

Die Stimme gehört zu unseren wichtigsten Überzeugungsfaktoren und besitzt daher eine starke Wirkung. Sie zeigt unsere Persönlichkeit mit all ihren Facetten und lässt erkennen, ob ein Mensch mit innerer Sicherheit, Vertrauen sowie glaubwürdiger Botschaft kommuniziert. Demzufolge wirkt die Stimme immer - ob im Negativen oder im Positiven.

Die meisten Menschen haben keinen richtigen Bezug für eine ökonomische Stimmgebung zu ihrem Körper und hier insbesondere zur Atemführung. Für eine effektive Kommunikation ist es aber notwendig, die richtige Art und Weise der eigenen Stimme zu kennen bzw. kennenzulernen und Zugang zu seinem Körper und zu seinem Atem zu besitzen. Durch ein Verständnis vom Zusammenwirken von Körper, Atem, Stimme, aber auch der Psyche, die ein Netzwerk bilden, kommt man den eigenen stimmlichen Gegebenheiten und damit der eigenen Persönlichkeit näher.

Gezieltes praktisches Training für eine gute Körperkondition, Übungen für die Tiefenatmung in Bezug einer Erweiterung des Atemvolumens, Stimm- und Sprechübungen für das Finden und Behalten der eigenen natürlichen Stimmlage (Indifferenzlage) und damit Ausbau der Tragfähigkeit der Stimme (ohne zu forcieren) oder autogenes Training, Meditation bzw. Übungen für positives Denken können dazu beitragen, die eigene Stimme gezielter und damit erfolgreicher einzusetzen. Dies wird sich positiv in den verschiedenen Lebensbereichen widerspiegeln.

Beispiel einer Atemübung:
Strömübung

„In gerader Position mit seitlich schwingenden Armen durch die Nase mit Schwung (dabei leicht in die Knie gehen) einatmen. Danach dosiert durch den Mund bis zum Schluss wie durch einen Strohhalm ausatmen.
Dabei führen die Arme den Atem nach unten. Anschließend die gesamte Luft herauslassen und den Bauch lockern."

Anja Ganschow