

Wie wichtig die Stimme ist

Zusammenfassung:

Genau so wie die körperliche Haltung, macht auch die Stimme sehr viel aus bei einem selbstbewussten Auftreten. Sie hat Auswirkung darauf, wie wir uns selbst fühlen und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Versuche daher ab jetzt bewusst lauter zu reden. Schreie die Leute nicht an, aber hebe deine Stimme, damit du besser und selbstbewusster bei deinem Gegenüber ankommst. Wenn du leise sprichst, kommst du unsicher rüber und die Person nimmt dich höchstwahrscheinlich nicht ernst. Je mehr du merkst, dass man dir nicht zuhört und dich nicht ernst nimmt, desto schwächer wird dein Selbstwertgefühl.

Ein guter Ansatz, deine Stimme zu trainieren, ist das Singen. Versuche einfach aus Spaß an der Freude lauthals los zu singen, so stärkst du deine Stimme und sie wird auch in der gesprochenen Sprache lauter. Wenn die Gewohnheit bereits da ist, ist es schwer sie aufzuheben. Aber mit gewissen Tricks kann man die Lage auf jeden Fall bessern.

Falls du bereits relativ laut sprechen kannst, versuche beim nächsten Gespräch darauf zu achten, deine Stimme noch stärker hervorzuheben. Die Leute werden dich ganz anders wahrnehmen und dir mehr Respekt entgegen bringen und auch du selbst wirst dich direkt selbstbewusster fühlen.

Übung:

Schreibe in dein Tagebuch auf, wie laut oder leise deine Stimme derzeit ist. Halte dann die Ergebnisse fest, die du erzielen konntest, nachdem du bewusst angefangen hast, lauter zu sprechen. Wenn du bis jetzt ganz leise gesprochen hast, singe ab jetzt täglich und schaue, wie sich das auf deine Stimme in der Sprache auswirkt. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass auch deine Laune durch das Singen gehoben wird.