

# Die 10 Todsünden beim Reden



*Edit Siegfried-Szabo*

Bewusstseinstrainerin, Gesangslehrerin und Sopranistin

[bewusstseinstrainerin.ch](http://bewusstseinstrainerin.ch)

## **Die 10 Todsünden beim Reden**

Todsünde 1: **DIE FALSCHER SPRECHSTIMM-TONHÖHE**

Todsünde 2: **LEBLOSE MIMIK, LEBLOSE GESTIK**

Todsünde 3: **FALSCHER NASENATMUNG**

Todsünde 4: **HÄUFIGES RÄUSPERN**

Todsünde 5: **WENN MAN NUR VOM HALS SPRICHT**

Todsünde 6: **GEPANZERTER KÖRPER, KRUMMER RÜCKEN**

Todsünde 7: **MONOTONE STIMME**

Todsünde 8: **KEINEN BLICKKONTAKT HABEN**

Todsünde 9: **WENN LIPPE UND ZUNGENSPIITZE LAHM SIND**

Todsünde 10: **ANGST UND MANGEL AN SELBSTBEWUSSTSEIN**



## **Todsünde 1:**

### **DIE FALSCHER Sprechstimm-TONHÖHE**

Sind Sie Manager, Redner, Lehrer oder müssen Sie am Tag sonst viel reden – und werden Sie heiser oder wird Ihre Stimme müde? Haben Sie schon überlegt, ob es vielleicht daran liegt, dass Sie in einer falschen Stimmhöhe reden? Sie belasten dadurch nämlich andauernd Ihre Stimmbänder.

Die meisten Menschen reden mit zu tiefer Sprechstimme. Wenn Sie Ihre Stimmhöhe beim Reden zu hoch oder zu tief einsetzen, belasten Sie Ihre Stimmbänder durch den Druck, der dadurch entsteht.

Finden Sie Ihre richtige Tonhöhe!

ÜBUNG:

Stellen Sie sich vor, Sie erblicken Ihr Lieblingsdessert oder Ihren ersehnten, wachmachenden Morgenkaffee. – Dann reagieren Sie intuitiv mit „hmm...“



Somit haben Sie bereits die richtige Höhe Ihrer Sprechstimme gefunden!



## **Todsünde 2:**

### **LEBLOSE MIMIK, LEBLOSE GESTIK**

Ein ausdrucksloses Gesicht hat nichts mit Veranlagung zu tun. Unsere Gesichtsmuskeln sind beweglich und wir können sie mit Freude einsetzen. Wie ein Schauspieler sein Spiel gestaltet, so sind wir die Akteure unseres Lebens. Die unzähligen Gesichtsmuskeln sind wunderbare Werkzeuge für die vielfältige Gestaltung unserer Aussage. Viele reden mit viel zu unbewegtem Gesicht und ohne Körpersprache.

Studien aus Amerika haben gezeigt, dass die Wirkung eines Gespräches nur zu 90 % vom Inhalt abhängt. Der restliche Teil der Wirkung wird der Mimik, Gestik und dem Stimmklang zugeschrieben.

Vergessen Sie nicht zu lächeln!

Dadurch werden sofort mehr Glückshormone ausgeschüttet.

#### **ÜBUNG:**

Schneiden Sie Grimassen mit Ihrem Gesicht, und zwar in alle Richtungen. Machen Sie auf diese Weise eine Selbstmassage Ihres Gesichts.

- a) Ziehen Sie die Augenbrauen durch die Muskeln Ihrer Stirn hoch, dann ziehen Sie die Augenbrauen nach unten.
- b) Ziehen Sie Ihre Wangen rechts in Richtung Ohren, dann links in Richtung Ohren.
- c) Formen Sie mit Ihren Lippen einen Kussmund, dann drücken Sie Ihre Lippen auf beide Zahnreihen.



Edit Siegfried-Szabo – Bewusstseinstrainerin, Gesangslehrerin und Sopranistin

[bewusstseinstrainerin.ch](http://bewusstseinstrainerin.ch)



### **Todsünde 3:**

## **FALSCHER NASENATMUNG**

Atmen wir flach, sind wir matt und müde.

Atmen Sie hingegen richtig, belüften Sie alle Zellen Ihres Gehirns und Sie fühlen sich erfrischt und inspiriert.

Wussten Sie, dass Nasenatmung nicht gleich Nasenatmung ist?

Ein häufiger Fehler beim Sprechen ist, dass man nur durch die unteren Nasengänge atmet. Dadurch wirken die Augen ausdruckslos und Ihrer Stimme wird der Glanz fehlen.

Zweitens atmet man untertags meistens nur durch ein Nasenloch, und dies wechselweise. Man sollte aber beim Reden die Luft immer mit beiden Nasenlöchern durch die oberen Nasengänge führen.

Wenn es richtig gemacht wird, fühlen Sie den Luftstrom, der bis hinter die Augen und zu den Schläfen hin führt. Dadurch entsteht bei den Stimmbändern ein Unterdruck und die Stimmlippen können gut schliessen. (Dies lässt auch den Schleim verschwinden.)



Bernoulli Effekt...

Dies hat einen volleren Sprechklang zur Folge!

Ihre Stimme kann die gleiche Wirkung auf Ihren Gesprächspartner haben, wie ein Sänger das Herz seiner Zuhörerschaft berührt.

Edit Siegfried-Szabo – Bewusstseinstrainerin, Gesangslehrerin und Sopranistin

[bewusstseinstrainerin.ch](http://bewusstseinstrainerin.ch)



#### **Todsünde 4:**

### **HÄUFIGES RÄUSPERN**

Wenn Sie sich beim Reden immer wieder zwischendurch räuspern müssen, kann das verschiedene Gründe haben. Ihre Stimmbänder schliessen nicht ganz richtig, weil der Schleim chronisch zwischen den Stimmbändern sitzt. (Ausser Sie sind erkältet, dann ist eine vermehrte Schleimproduktion verständlich!) Mit dem Räuspern wird die Schleimproduktion wie ein „Schutz“ immer wieder angeregt. Sie werden noch mehr Schleim produzieren.

Mit der richtigen Nasenatmung können Sie „über den Schleim sprechen“ und durch den Unterdruck der Stimmlippen arbeiten die dreidimensional verlaufenden Stimmlippenmuskeln aktiv. So beginnt sich der Schleim zu verflüssigen und mehr und mehr zu verschwinden. Je höher die Luft in den oberen Nasengängen geführt wird, desto mehr können die Stimmbandmuskeln arbeiten. Bloss eine kleine Stimmritze öffnet sich dadurch, weil die Muskeln straff geworden sind. Ein gesunder voller Ton ohne Heiserkeit ist die Folge.



#### **ÜBUNG:**

Schnüffeln Sie mit der Nase bis zur inneren Ecke zwischen den Augen. Sobald Sie das Gefühl bekommen, die Augen werden breiter und Schlitzaugenmässig (chinesische Augen), können sich die Stimmbänder wunderbar schliessen. Sie brauchen sich nicht mehr zu räuspern.



## **Todsünde 5:**

### **WENN MAN NUR VOM HALS SPRICHT**

Der Hals allein macht NICHT die Stimme!

Unser Körper ist unser Instrument.

Wenn man spricht, soll jede Zelle mitresonieren, von der Fußsohle bis zur Kopfdecke soll der Ton ausgeweitet werden. Dazu ist es notwendig, die Verspannungen des Körpers zu lösen, damit die Luft in allen 3 Dimensionen ohne Widerstand ihren Weg finden kann. Dadurch entsteht ein wunderbarer voller Klang, wodurch Sie schnell die Sympathie Ihres Gegenübers gewinnen können.

In Ihrer Stimmqualität  
liegt ein Erfolgspotenzial!

**ÜBUNG:**

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen von der Fußsohle aus. Zwischen der Sohle und dem Boden entsteht dabei ein luftleerer Raum. Jedes Wort entspringt von den Füßen und fließt nach oben bis zu Ihren Lippen.





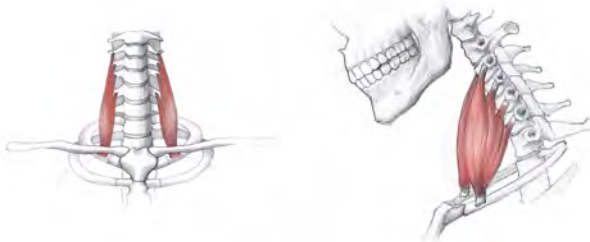
## **Todsünde 6:**

### **GEPANZERTER KÖRPER, KRUMMER RÜCKEN**

Ein gebeugter Rücken und ein gepanzertes Körper beeinträchtigen massiv den Stimmklang. Verursacht durch Anspannungen und falsche Haltung,

#### **ÜBUNG:**

Versuchen Sie beim Reden nicht das Schlüsselbein für die Atmung einzusetzen, sondern atmen Sie tief in die Lunge hinein, damit die Luft bis in die Lungenspitzen dringen kann. Halten Sie das Schlüsselbein ruhig, dafür heben Sie mit den oberen Rippen den Atemhilfsmuskel, musculus scalenus anterior, dieser Muskel zieht bis zum 3.-6. Halswirbel.



Der gerade Nacken verbindet den Oberkörper mit dem Kopf. So kann die Luft ohne Widerstand durchfließen. Dies nenne ich „die Supraleitung“ des Körpers.

Dann werden Sie garantiert gerade stehen und sitzen können und Ihr krummer Rücken wird dabei verschwinden.





## **Todsünde 7:**

### **MONOTONE STIMME**

Menschen, die monoton sprechen, klingen ... langweilig! Wenn Sie Redner, Lehrer, Manager sind und vor vielen Menschen sprechen müssen, kann es vorkommen, dass Ihre Zuhörerschaft fast einschläft. Der häufigste Grund dafür ist eine monotone Stimme. Das kann auch dann vorkommen, wenn der Inhalt Ihrer Aussage hoch spannend ist.

Betrachten Sie Ihre Stimme als kreatives Werkzeug. Denken Sie bewusst an die Gestaltungsmöglichkeiten der Stimme. Wenn Sie die Tonhöhen verändern, bringen Sie gleich positive Spannung und Wachheit in die Kommunikation hinein. Sie können auch das Redetempo bewusst verändern. Darüber hinaus können Sie bewusst bestimmte Wörter betonen.

Damit wird Ihre Rede sofort ein Kunstwerk!

#### **ÜBUNG:**

Lesen Sie einen Satz vor und stellen Sie sich dabei vor, Sie stehen auf einer Bühne.

- a) Versuchen Sie den Satz von Ihrer tiefsten Gesprächsstimme bis zur höchsten zu sprechen.
- b) Machen Sie das gleiche Spiel so, dass Sie den gleichen Satz zuerst ganz langsam, dann ganz schnell hintereinander sprechen.



Sie kommen sich dabei vielleicht wie ein Komiker vor, dennoch erleben Sie dabei die mannigfaltigen Gestaltungsmöglichkeiten Ihrer eigenen Stimme. Dies ist bloss eine Erfahrung, um die Redegestaltung kreativer wahrzunehmen.

Sie sind Herr über Ihre eigene Stimme, erleben Sie darum Ihre Stimme mit voller Bewusstheit.



## **Todsünde 8:**

### **KEINEN BLICKKONTAKT HABEN**

Ja, es ist schwierig, anderen beim Sprechen in die Augen zu sehen. Dennoch ist es ein Fehler, wenn Sie keinen Blickkontakt haben!

Schauen Sie nicht weg! Wenden Sie den Blick nicht von Ihrem Gesprächspartner ab, sondern halten Sie den Blickkontakt mit ihm. Damit zeigen Sie Ihrem Gegenüber Respekt und Hingabe.

#### **ÜBUNG:**

Machen Sie vor einer wichtigen Verabredung eine kurze Übung: Schliessen Sie Ihre Augen und spüren Sie Ihre Augenlider. Versuchen Sie sich an ein Ereignis zu erinnern, wo Sie Ängste hatten. (Versuchen Sie aber nicht, sich an Menschen oder Storys zu erinnern, bloss das Gefühl „Angst“ sollen Sie holen und spüren.) Atmen Sie ein und jedes Mal, wenn Sie ausatmen, spüren Sie Ihr Angstgefühl. Schauen Sie Ihrer Angst so richtig ins Auge.



Wenn sie 10 Atemzüge hintereinander durchhalten, verschwindet garantiert jede Angst und Ihr Blickkontakt wird mit Gelassenheit und dennoch mit Fokussierung stattfinden. Sie werden nicht mehr wegschauen.



## **Todsünde 9:**

### **WENN LIPPE UND ZUNGENSPIITZE LAHM SIND**

Wenn die Stimme nicht vorne in der „Maske“ klingt, verengt die Zunge hinten und rutscht in den Hals. So entsteht das Nuscheln. Niemand denkt daran, dass man die Lippen und die Zungenspitze gezielt stärken kann. Gerade die Zunge ist eine dreidimensional dehnbare Muskelgruppe, welche man durch Aktivierung entspannen kann und damit auch den gesamten Körper von Ängsten befreit.

Die verkrampfte Zungenwurzel ist der berühmte Kloss im Hals, der durch Angst entsteht. Wenn die Zunge aber entspannt wird und loslässt, spürt man sich selber wieder. Es entsteht ein psychologischer und körperlicher Befreiungsprozess, der wieder Zuversicht im Körper auslöst und bereit macht für ein selbstbestimmtes, statt fremdbestimmtes Leben.

Bei der Artikulation der Konsonanten braucht man starke Lippen und starke Zungenspitzen.

ÜBUNG:

Die sogenannte Bleistift-Übung zeigt Ihnen Edit Siegfried-Szabo in diesem Video:



<https://youtu.be/iGZ5PqPbOBk>



## **Todsünde 10:**

### **ANGST UND MANGEL AN SELBSTBEWUSSTSEIN**

Wenn Sie Angst vor Versagen und Ablehnung haben, hat „das Spiel des Lebens“ über Sie bereits Macht erobert.

Angst verschwindet dann, wenn man den Mut aufbringt der eigenen Angst in die Augen zu schauen, statt sie zuzudecken.

#### **ÜBUNG:**

Schliessen Sie Ihre Augen und atmen Sie ein. Dann atmen Sie aus und spüren **das Gefühl** Angst jedes Mal beim **Ausatmen** hinten im Solarplexus. Machen Sie das 10 Atemzüge lang.

Wenn Sie dem Angst-Monster – Ihrer eigenen Angst – in die Augen schauen können, verschwindet es und löst sich auf. Sie fangen an sich **selbst zu spüren**, statt vor sich selber und vor den eigenen Angstgefühlen zu flüchten.

Ihre Belohnung ist:

**SIE GEWINNEN SELBSTBEWUSSTSEIN,**  
**SIE WERDEN SICH IHRES SELBST BEWUSST.**

**Ihr Reden wird wie Balsam**  
**Menschenherzen berühren.**

---

Bildquellennachweis: Bilder und Grafiken: Joel Siegfried & Angela Nemeth. Fotos: Fotolia; Edit Siegfried-Szabo.

---



## **Edit Siegfried-Szabo**

ist diplomierte Sängerin und Gesangspädagogin mit eigenem Studio in Basel. Neben ihrer Unterrichts- und Konzerttätigkeit arbeitet sie seit 2016 auch als selbständige Bewusstseinstrainerin und bietet entsprechende Einzellektionen und Seminare auch international an.

*Austrasse 26  
4055 Basel Schweiz  
+41 76 576 74 28  
[info@bewusstseinstrainerin.ch](mailto:info@bewusstseinstrainerin.ch)*

[www.bewusstseinstrainerin.ch](http://www.bewusstseinstrainerin.ch)