

# Ein paar Gedanken vorweg

Stellen Sie sich diese Situation vor: Eine Präsentation steht an, eine Kundenveranstaltung, ein Meeting, ein Vortrag. Und dazu gesellt sich das innerliche Augenrollen: »Es gehört ja dazu, wenn ich weiterkommen will«, »Warum klappt es nicht so, wie ich mir das wünsche?«, »Besonders gern mache ich es nicht.«

Sofort stellt sich diese innere Unsicherheit ein: Merkt man, dass mir der Atem stockt und die Stimme flattert? Gedanken schießen mir durch den Kopf: Wirke ich souverän? Werde ich ernst genommen? Kommen meine Inhalte an? Reagieren die Zuhörer so, wie ich es mir wünsche?

Irgendwie überstehe ich die Situation, aber könnte es nicht besser sein? Kann ich nicht einfach mit guter Vorbereitung hingehen und mit einer klaren Stimme sprechen, die jeden erreicht? Mit lebendiger Sprechweise auftreten, sodass alle auf meine Inhalte aufmerksam werden? Mit einer souveränen Körpersprache meine Kompetenz unterstreichen? Einfach hingehen und sprechen – das wär's!

Der Wunsch, das Ziel ist, nicht mehr vor jedem Sprechauftritt ein mulmiges Gefühl zu haben, sondern mit Freude die Herausforderung anzunehmen! Den Weg dahin möchte ich mit Ihnen gemeinsam gehen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen den Reichtum aufzeigen, den ein Stimmtraining mit sich bringt. Ich habe aus der Fülle von Möglichkeiten leicht verständliche Übungen für Sie ausgewählt. Damit können Sie eine Basis dafür schaffen, in Ihren Sprechsituationen mit klarer Stimme und starker Persönlichkeit wirkungsvoll zu überzeugen.