

/ ERFOLGREICH LAUTEN

/ PORTFOLIO

ANNO
LAUTEN



/ INHALT

/ Vorwort.....	3
Stimme & Persönlichkeit	3
Das Besondere	4
/ Vita.....	6
/ Vorträge	9
Businessfaktor Stimme	10
Stimme - Vertriebskraft Nr. 1	11
Stimme - Schlüssel zu Kommunikation & Gesundheit	12
/ Seminare	13
Stimme & Körpersprache*	13
Vortragen & Präsentieren*	16
Mit Sicherheit Auftreten*	18
dank Feedback & Routine	18
Telefon-/ Call Center-Training	20
Stimme ist Führungskraft	23
Heimatlieder für Manager	25
Aktive Gesundheitsvorsorge - Micro-Pause® - Training	27
Klare Sprache	30
Selbstbewusst & Charismatisch	32
Stimmtraining-live*	34
Live-Coaching	36
Stimme, Sprache - Kommunikation!	37
/ Referenzen.....	39
Kunden & Kundenstimmen	
/ Publikationen.....	42
Bücher, Hörbücher, Übungsmaterialien	
/ Hintergrundwissen	43
zur Vertiefung	
/ Tipps & Übungen.....	48
für Ihren persönlichen Benefit	
/ Kontakt	50
Impressum & Anfahrt zur Stimm-Werkstatt	

/ INHALT

STIMME & PERSÖNLICHKEIT

von der Philosophie und dem Nutzen der Bildung und Entwicklung

Human Resources sind die Goldminen des Kommunikationszeitalters. Hier ist unermessliches Potenzial, hier ist nachhaltiges Wachstum möglich und damit auch eine wirtschaftliche Wertschöpfung sonder gleichen.

Hindernisse überwinden: Weg mit Peinlichkeiten, Lampenfieber, Ängsten. Hemmungen und innere Blockaden abbauen. Frei und sicher auftreten und sprechen in jeder Situation. Anliegen, Ideen, Produkte authentisch und überzeugend vortragen und präsentieren. Respekt, Ansehen und Wertschätzung gewinnen.

Unsere Stimme als Ausdruck, als Spiegel und Seismograph unserer Befindlichkeit - sozusagen als „akustische Visitenkarte“ - vermittelt in der Kommunikation eine ganze Bandbreite subtiler Informationen, welche Worte unterwandern und Aussagen verkehren können. Überzeugen können wir nur als Person, als stabile, selbstbewusste, stimmige Persönlichkeit!

„Gestern habe ich wieder einmal erlebt, wie gut es tut, wenn Menschen das weitergeben, was sie selbst erfahren haben. Dafür danke ich Dir von Herzen.“

Sabine Müller / Dipl. Pädagogin

Durch die Erfahrung des Atems als Strom, als Energieträger und Antrieb der Stimme, erfahren wir die authentische Kraft der Mitte unseres Körpers und unserer Seele. Nichts im Leben ist essenzieller als der Atem, durch dessen gezielten Ausdruck wir Menschen bewegen und gewinnen können, indem wir sie beeindrucken. Durch emotionale Impulse und bewussten Einsatz der Stimme ergibt sich eine natürliche, ursprüngliche und kongruente Gestik. Individuell und kraftvoll entfaltet sich die authentische Körpersprache aus der Mitte der Körperhaltung und inneren Haltung als Zentrum der Motivation.

DAS BESONDERE

vom außergewöhnlichen Nutzen meines Konzepts

Stimmtraining-live ist mehr als Sprechunterricht oder Stimmbildung. Stimmtraining-live ist ganzheitliche Stärkung der Persönlichkeit und tiefe, nachhaltige Unterstützung des Menschen für einen starken Auftritt in jeder Lebenslage.

Stimmtraining-live ist speziell konzipiert für Menschen, die keine professionelle Stimmbildung benötigen, wie etwa Sänger, Schauspielerinnen oder Sprecher. Dieses Konzept ist für Menschen, die täglich ihre Stimme einsetzen in der Führung von Mitarbeitenden, im Verkauf oder in Meetings und Präsentationen.

Es werden Aspekte behandelt, die maßgeblich sind für die Wirkung der Inhalte und Argumente. Sprache wird in ihrer Komplexität analysiert und das Zusammenwirken aller beteiligten Komponenten wird auf einfache, anwendbare Formeln heruntergebrochen.

„Starke Stimme, starke Persönlichkeit - Anno Lautens Konzept überzeugt nicht nur, es wirkt!“

Dr. Eva B Müller



WARUM BUSINESSCOACH?

Stimmtraining-live übersetzt das System Stimme in wirtschaftliches Denken. Keine täglichen Stimmübungen, die nach wenigen Tagen ohnehin niemand mehr macht, sondern nachhaltige Veränderungen im Denken führen zu einer zielführenden Veränderung im täglichen Handeln. Bilder und Erfahrungen aus dem Training helfen, die vorhandenen Kompetenzen in relevanten Situationen abzurufen und einzusetzen.

Trainees werden ermächtigt, Ressourcen selbstbewusst und eigenverantwortlich zu nutzen und in proaktives Handeln umzusetzen. Die Gewichtung eines rein physiologischen Stimmtrainings wird verschoben auf eine holistische Entwicklung der psychosomatischen Sprachkompetenz.

Die Micro-Pause[®], das Kernelement meiner Trainings, ist das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung und Entwicklung und ist wissenschaftlich evaluiert. Diese Essenz ist Gesundheit fördernd und das effektivste Tool in der täglichen Kommunikation.

DAS TRAININGSDESIGN

Stimmtraining-live setzt auf integriertes Lernen: Präsenz-Module werden kombiniert mit Medien, Gruppen-Training mit Einzel-Coaching. Eine Maßnahme wird zu einer langfristigen Begleitung, um den größtmöglichen Effekt für Ihr Business zu erzielen.

STIMM-EXPERTE, TRAINER UND COACH

SEIT 1995

AUSBILDUNG

- › 1988 Gesangs- und Sprechausbildung, Rhein. Musikschule, Köln
- › 1989-91 Studium Jazzgesang Hogeschool voor de kunsten, Arnhem (NL)
- › 1992-99 Gesangsstudium inkl. Schauspiel und Sprecherziehung mit Diplom-Abschluss, Musikhochschule Köln

FORT- UND ZUSATZAUSBILDUNGEN

- › 1989-92 Gesangsunterricht/ Stimmbildung, Rhein. Musikschule, Köln
- › Privatunterricht bei Lia Montoya-Palmen
- › 1990 Workshop „Vocal und Jazz“ bei Norbert Gottschalk
- › Workshop „Seminar für Jazzgesang“ bei Timna Brauer
- › 1993 Meisterkurs bei Klesie Kelly, L'académie de musique de Sion (CH)
- › 1995 Workshop „The human voice“, Roy Hart Theatre, Malerargues (F)
- › 2006 Fortbildung in systemischer Arbeit, isystt, Köln
- › 2008 Fortbildung in systemischer Arbeit, Heinrich Breuer, Köln



- › 2010 Fortbildung Hypnose, Rapport: Verbale/nonverbale Kommunikationsmuster, HypnoSys, Köln
- › Estill Voice Training Level 1 + 2 Fortbildung bei Alberto ter Doest
- › 2011 Fortbildung Organisationsaufstellung, HypnoSys, Köln
- › 2012 Estill Voice Training Level 1 + 2 (5 Tage, Auffrischung)
- › Fortbildung Stimmtechnik "Belting" bei Alberto ter Doest

THEMEN

- › Persönlichkeitsentwicklung, wertschätzende Kommunikation, Rhetorik, Train the Trainer, Teambuilding, Motivation, Gesundheitsförderung, Leistungssteigerung

KERNKOMPETENZEN

- › Stimmtraining/Stimmbildung
- › Vortragen & Präsentieren
- › Kommunikation persönlich & telefonisch
- › Sprechkultur/Hochdeutsch
- › Verkaufen/Kundengespräche
- › Persönlichkeitsentwicklung & Leistungssteigerung
- › Work-Life-Balance/Gesundheitsförderung
- › Voice-Branding
- › Sich selbst zentrieren, darstellen, präsentieren

FÜHRUNGSERFAHRUNG

- › Eigene Mitarbeitende
- › Patchwork-Familie mit sieben Kindern

ZIELGRUPPEN

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, TrainerInnen, Coaches, Selbständige, Vertriebs-MitarbeiterInnen, Call- und Contact-Center-MitarbeiterInnen

USP

- › Besondere Verbindung emotionaler und intellektueller Intelligenz
- › Hervorragende menschliche Kompetenz und Empathie
- › Micro-Pause®
- › Lehrbeauftragter, Fachautor und -gutachter, Medienexperte

SPRACHEN

- › Deutsch (Muttersprache)
- › Englisch (gut)

FACHAUTOR

- › 2006 Stimmtraining-live (Buch + Audio-CD), Haufe
- › 2008 30 Minuten für eine wirkungsvolle Stimme (Buch), Gabal
- › 2010 30 Minuten für eine wirkungsvolle Stimme (Hör-Buch), Gabal
- › 2011 Expresspaket Stimmbildung (Trainingskarten-Set), Heragon
- › 2013 Überzeugend argumentieren (Hörbuch), Heinrich Management Consulting

MITGLIEDSCHAFTEN

- › stimme.at – das Netzwerk der Stimmexperten
- › GSA – German Speakers Association
- › DGSS – Dt. Gesellschaft f. Sprechwissenschaft u. Sprecherziehung
- › Trainertreffen

/ VORTRÄGE

JAHRESTAGUNGEN, KUNDEN-/ KICK-OFF- VERANSTALTUNGEN, VERTRIEBSEVENTS, IN- CENTIVES, KONGRESSE, MESSEN

Die Länge des Vortrages bestimmen Sie. Von 15 Minuten bis zu mehrstündigen Vorträgen, auch interaktiv, ist alles möglich. Für kleine und große Auditorien. Auch als Wecker-Impuls nach dem Essen auf Veranstaltungen mit mehreren Rednern. Jeder Vortrag wird ganz auf Ihre Gäste abgestimmt. Die Zuhörenden erhalten nützliches Wissen, Impulse, Motivation und anwendbare Techniken für ihren Berufsalltag.

NUTZEN

- › Steigerung von Effizienz & Profit
- › Kundengewinnung & Kundenbindung
- › Professionelle Außenwirkung Ihres Unternehmens
- › Gesundheit & Kostensenkung
- › Leistungsfähigkeit & -bereitschaft
- › Selbstbewusstsein & Teambuilding

BUSINESSFAKTOR STIMME

Keynote

Keine zwischenmenschliche Kommunikation ohne Stimme und Körpersprache. Mit erhöhtem Bewusstsein für die Möglichkeiten des professionellen Stimmeinsatzes im Berufsalltag erzielen Sie deutlich bessere Ergebnisse: Nachhaltige und gesunde Geschäftsbeziehungen.

ZIELGRUPPE

Menschen, die täglich professionell mit ihrer Stimme arbeiten: Am Telefon, im Kundenkontakt, in Meetings oder Telkos, in Präsentationen, Trainings und Vorträgen

UNSERE STIMME, DIE ICH-AG

Die Stimme ist ein muskuläres System. Man könnte auch sagen "Team". Das heißt, um die Stimme leistungsfähig einsetzen zu können, muss dieses Team gut zusammenarbeiten. Alle beteiligten Muskeln müssen zur rechten Zeit im rechten Maß ihre Leistung erbringen, um zu einer Spitzen-Performance beizutragen. Jetzt ist die Leistungsfähigkeit aber abhängig von der Konstitution unseres Körpers insgesamt, sowie auch von unserer Befindlichkeit. Wie bringe ich also das gesamte Unternehmen "Ich-AG" in Form?

Ein ganzheitliches Stimmbewusstsein setzt beim Selbstverständnis an. Die innere Haltung spiegelt sich in der äußeren wider und schafft so den stabilen Rahmen für eine zuverlässige und belastbare Stimme. Das Selbstbewusstsein führt zu einem Einfühlungsvermögen in die Bedürfnisse der Kunden und einer wertschätzenden Kommunikation der eigenen Leistung. So erlebt Ihr Mitarbeiter oder Kunde im Gespräch auf Augenhöhe einen echten Mehrwert für sein Business.

STIMME - VERTRIEBSKRAFT NR. 1

Keynote

Wo Vertrieb erfolgreich sein soll, ist die Stimme im Einsatz. Was bedeutet das? Haben wir nicht von Geburt an eine funktionierende Stimme und gut? "Ist sie mal heiser oder nicht zu gebrauchen, bin ich halt krank und gehe zum Arzt" mag mancher Mensch denken. Aber ist Vertrieb denn einfach nur Alltagskommunikation, Plauderei oder ein Frage-Antwort-Spiel? Und ist unsere Stimme denn tatsächlich so, wie wir sie kennen?

ZIELGRUPPE

Menschen, die hochwertige Produkte mit nachhaltigem Erfolg verkaufen wollen

WERTARBEIT, WERTSCHÖPFUNG, WERTSCHÄTZUNG

Worte wirken. Worte schaffen Wirklichkeit. Doch Worte sind nur Vehikel, der Ton macht schließlich die Musik.

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen einzigartigen Brillantring, ein Unikat geschaffen und sind bei Ihrer Preisfindung zu einem VK von € 19.000,- gelangt. Werden Sie diesen Ring in die Auslage neben 39 weiteren Gegenständen wie Mode-Uhren, Essbesteck, Kinderbücher und Thermostatventilen auf ein Platzdeckchen aus PVC drapieren?

STIMME - SCHLÜSSEL ZU KOMMUNIKATION & GESUNDHEIT

Interaktiver Vortrag

ZIELGRUPPE

Menschen in Führungspositionen und solche, die in ihrer täglichen Arbeit im Umgang mit KundInnen, KlientInnen, Mitarbeitenden etc. schwierige oder emotionale Gespräche besser managen wollen.

ZIELE

- › Präsenz & Charisma durch Stimm- und Körperbewusstsein
- › Souveräne, ansprechende Kommunikation
- › Gesundheits-Prävention, Burnout-Prophylaxe

INHALTE

- › Die physiologischen Zusammenhänge von Aufrichtung, Atmung und Stimme - ein Ansatz für eine gesündere Lebenseinstellung
- › Spielräume: Die Micro-Pause® als Kernelement von Stimmtraining-live für mehr Wohlbefinden und Qualität in der täglichen Kommunikation sowie im Leben allgemein
- › Immanente Aspekte wie Stimmeinsatz, Aussprache, Formulierung, Körpersprache und Rhetorik zur zielführenden Gestaltung innerer und äußerer Kommunikation
- › Souveräner Umgang mit Lampenfieber, Müdigkeit, Mattigkeit, Stress, Spannung, Belastung sind weitere Aspekte
- › Anwendung in der Kommunikation: Bewerbungs-, Kunden-, Mitarbeiter-Gespräche, Meetings, Vorträge, Präsentationen, Telefon
- › Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung als maßgebliche Kompetenzen für Führungspersönlichkeiten von morgen

/ SEMINARE

STIMME & KÖRPERSPRACHE* Modul 1

Seminar für Menschen, die ihre kommunikative Kompetenz stärken wollen

ZIELGRUPPE

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, ReferentInnen, TrainerInnen u.a.

Der größte Teil Ihrer Wirkung auf andere hängt -wie Sie sicher bereits wissen- von Ihrer Stimme und Körpersprache ab. Nur wenn Gesagtes und körpersprachliche Signale zusammenpassen, sind Sie mit Ihrer Botschaft wirklich überzeugend.

Lernen Sie in diesem praxisorientierten Training, Ihre nonverbalen rhetorischen Ressourcen bewusst zu steuern und gezielt einzusetzen. So agieren Sie im Kontakt mit Ihren Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden noch überzeugender und erfolgreicher. Lernen Sie, wie Sie wirkungsvoll sprechen und auftreten, um Ihre Botschaft punktgenau zu platzieren.

„Danke für das wirkungsvolle Stimmtraining - empfehlenswert für jeden!“

Annette Auch-Schwelk

SIE LERNEN IN DIESEM SEMINAR

- › die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und gezielt zu steuern
- › körpersprachliche Signale anderer zu entschlüsseln und Ihr eigenes Repertoire sinnvoll zu erweitern
- › dynamisches Sprechen und authentisches Gestikulieren
- › mit lustvoller, lebendiger Sprache zu begeistern
- › worauf es in beruflichen Schlüsselsituationen ankommt
- › in Verhandlungen sicher aufzutreten
- › wie Sie authentisch und überzeugend wirken
- › partnerschaftlich und wertschätzend kommunizieren
- › Sie bekommen direktes Feedback zur Wirkung Ihrer Körpersprache und Stimme
- › Sie experimentieren mit Ihrer Stimme und verbessern die Wirkung nachhaltig
- › Sie erhalten konkrete Anregungen, wie Sie Ihre Kommunikation optimieren

INHALT

- › Physiologie des Systems Stimme
- › Selbstwahrnehmung
- › Erlernen und anwenden der Micro-Pause®
- › Die eigene Stimme -Ihre akustische Visitenkarte- neu entdecken
- › Innere und äußere Entspannung, Aufrichtung und Haltung
- › Atem-, Sprech- und Stimmübungen
- › Tipps und Tricks zu Gestik, Mimik und Körperhaltung
- › Feedback für Ihren Berufsalltag: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- › Stimme und Stimmung gekonnt lenken
- › Abstimmung verbaler und nonverbaler Aussagen
- › Lebendig, überzeugend und authentisch agieren

Die Übungen sind sehr praxisbezogen und ohne großen Aufwand in den Alltag zu integrieren! Anwendbar für Meetings, Vorträge, Präsentationen, Verhandlungen und Kundengespräche.

METHODEN

- › Selbsteinschätzung
- › Interaktive und Impuls-Vorträge
- › Praktische Körper-, Stimm- und Sprechübungen
- › Kommunikationsübungen in Gruppen- und Partnerarbeit
- › Professionelles Feedback durch Trainer und Teilnehmer
- › Fremdeinschätzung

Körperbewusstsein und ein souveräner Umgang mit Atem und Stimme sind Schlüssel zu Ihrem persönlichen Erfolg.

VORTRAGEN & PRÄSENTIEREN* Modul 2

Seminar für Menschen, die etwas zu sagen haben

ZIELGRUPPE

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, ReferentInnen, TrainerInnen

Menschen, die in ihrem Berufsleben täglich erhöhte Anforderungen an ihre Stimme stellen. Ob Sie viel sprechen, vortragen, präsentieren oder mit Gruppen arbeiten: Ihre Stimme und gesamte körperlich-mentale Disposition bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit und Wissens um die Zusammenhänge von Haltung-Atem-Stimme.

SIE LERNEN IN DIESEM SEMINAR

- › Aufmerksamkeit zu erlangen und zu halten
- › Gezieltes und wirkungsbewusstes Einsetzen der Stimme
- › Steigerung Ihrer Überzeugungskraft
- › Dynamisches Sprechen und Agieren
- › Sinnvolle Koordination von Medienpräsentation und verbalem Vortrag
- › Selbstbewusstsein und Souveränität auszustrahlen
- › Wirkungsvolles Auftreten vor der Gruppe
- › wie Sie mit Lampenfieber umgehen und sich positiv einstellen
- › wie Sie richtig mit einem Mikrofon umgehen

INHALT

- › Körperliches Aufwärm- und Haltungsprogramm
- › Atem-, Sprech- und Stimmübungen
- › Konsequenter Einsatz der Micro-Pause®
- › Fallbeispiele
- › Ihre konkreten Anliegen
- › Gekonnter Stimmeinsatz in Vortrag & Präsentation
- › Kontakt zum Auditorium aufbauen und halten
- › Feedback nehmen, Feedback geben
- › Antworten auf Ihre Fragen und Wünsche

Transfer: Die Inhalte wirken zum großen Teil mental, die Übungen sind sehr praxisbezogen und ohne großen Aufwand in den Alltag zu integrieren!

Bitte bringen Sie Text- bzw. Sprechbeispiele aus Ihrem Berufsalltag mit. Wir werden in der Gruppe Fallbeispiele erproben und Lösungsansätze für individuelle Probleme finden.

METHODEN

- › Selbsteinschätzung
- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Vortrags- und Präsentationssituation
- › Professionelles Feedback durch Trainer und Teilnehmer
- › Fremdeinschätzung

Ein starker Auftritt hinterlässt einen starken Eindruck!

MIT SICHERHEIT AUFTRETEN*

dank Feedback & Routine Modul 3

für Menschen, die aktiv begeistern wollen, statt wegzurennen

ZIELGRUPPE

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, ReferentInnen, TrainerInnen, PolitikerInnen u.a.

SIE LERNEN IN DIESEM SEMINAR

- › Selbstbewusst sein
- › Sich vor anderen wohl zu fühlen
- › Authentisches Auftreten vor der Gruppe
- › Souveränität auszustrahlen
- › Steigerung Ihrer Überzeugungskraft
- › Dynamisches Sprechen
- › Natürliche Schlagfertigkeit
- › Wirkungsvolle Körpersprache
- › Sinnvolle Koordination von Medienpräsentation und verbalem Vortrag
- › Konstruktiver Umgang mit Störungen und Einwänden
- › Wie Sie richtig mit einem Mikrofon umgehen

INHALT

- › Körperliches Aufwärm- und Haltungsprogramm
- › Einsatz der Micro-Pause®
- › Mit Stimme und Ausdruck begeistern
- › Mimik und Gestik gewinnend einsetzen
- › Mit Blickkontakt die Aussage verstärken
- › Gekonnter Stimmeinsatz in Vortrag & Präsentation
- › Kontakt zum Auditorium aufbauen und halten
- › Antworten auf Fragen und Wünsche

Die Übungen sind sehr praxisbezogen und sofort in den Alltag zu integrieren!

Bitte bringen Sie einen Vortrag oder eine Präsentation aus Ihrem Berufsalltag mit. Wir werden in der Gruppe Fallbeispiele proben und Lösungsansätze für Ihre ganz individuellen Anliegen und Probleme finden.

Methoden

- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Vortrags- und Präsentationssituation
- › Professionelles Feedback durch Trainer und Teilnehmer
- › Video-Analyse

* auch als offene Veranstaltung in Köln. Termine und weitere Orte auf Anfrage.

TELEFON-/ CALL CENTER-TRAINING

maßgeschneidertes Trainings-Programm für MitarbeiterInnen, mit dem Ziel einer souveränen, persönlichen und nachhaltigen Kommunikation, insbesondere am Kundentelefon

Beispiel für ein Schulungs-Paket für etwa 12 Personen in 5 Tagewerken, bestehend aus den Modulen

1. Basis-Training (in der Stimm-Werkstatt oder geeigneten Schulungs-Räumen)
2. Aufbau-Workshop (in der Stimm-Werkstatt oder geeigneten Schulungs-Räumen)
3. Einzelplatz-Training (inhouse)
4. Tele-Coaching
5. Vertiefungs-Workshop (in der Stimm-Werkstatt oder geeigneten Schulungs-Räumen)

Diese Module sollten sich über einen Zeitraum von etwa sechs Monaten erstrecken, um einen möglichst nachhaltigen Effekt zu erzielen.

1. BASIS-TRAINING

(8 STUNDEN)

Vermittlung der grundlegenden Zusammenhänge von Haltung - Atem – Stimme

- › Physiologie und Theorie der Phonation (Stimmerzeugung)
- › Körperwahrnehmung und Präsenz
- › Grundspannung und Aufrichtung, bes. im Sitzen
- › Haltung & Atmung: Anspannung und Entspannung – Regeneration im Tagesablauf
- › Intention & Rezeption – Senden/Empfangen
- › Stimmeinsatz und Sprache
- › Stimmhygiene, Pflege und Prävention
- › Gesundheit
- › Selbstorganisation

2. AUFBAU-WORKSHOP

(2 KLEINERE GRUPPEN JE 4 STUNDEN)

Anwendung und Festigung der Inhalte des Basis-Trainings

- › Telefongespräche live
- › Aktives Zuhören
- › Umgang mit schwierigen Kunden
- › Analyse
- › Selbsteinschätzung/Fremdwahrnehmung
- › Individuelle Hinweise und Hilfestellungen

3. EINZELPLATZ-COACHING LIVE

(JE PLATZ/MITARBEITERIN ETWA 25 MIN.)

Beratung und Optimierung des Arbeitsplatzes und Arbeitsverhaltens unter ganzheitlich-stimmphysiologischen Gesichtspunkten

- › Punktuelle Betreuung von Kundengesprächen
- › Individuelle Hinweise und Hilfestellungen
- › Umgang mit Emotionen
- › Gezielter, bewusster Stimmeinsatz
- › Verfeinerung der Kommunikation
- › Schriftliche Gesprächserfassung

4. TELE-COACHING PER TELEFON

(ETWA 50 EINHEITEN ZU 5-10 MIN.)

Feedback und Auffrischung der individuell relevanten Aspekte

- › Fingierte Kundengespräche zu unerwarteten Zeiten, bedarfsorientiert
- › Überprüfung der Begrüßungsformel
- › Verfeinerung der Kommunikation zur Qualitätssicherung
- › Individuelle Hinweise und Hilfestellungen
- › Erfassung des Coachings als Journal

5. VERTIEFUNGS-WORKSHOP

Wiederholung und Festigung sämtlicher Inhalte aus den ersten Fortbildungs-Abschnitten.

ZERTIFIKAT

Jeder Teilnehmende erhält zum Abschluss der Maßnahme ein Zertifikat über die erlangten Qualifikationen.

„Das Verständlichste an der Sprache ist nicht das Wort selbst, sondern Ton, Stärke, Modulation, Tempo, mit denen eine Reihe von Wörtern gesprochen wird, kurz, die Musik hinter den Worten, die Leidenschaft hinter dieser Musik, die Person hinter dieser Leidenschaft: Alles das also, was nicht geschrieben werden kann.“

Friedrich Nietzsche

STIMME IST FÜHRUNGSKRAFT

Seminar für Menschen die etwas zu sagen haben

ZIELGRUPPE

Menschen in Vorbild- und Führungsfunktion: UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, PolitikerInnen u.a.

ZIELSETZUNG

- › Natürliche Autorität und Durchsetzungsfähigkeit
- › Selbstbewusste Positionierung
- › Bewusster und gezielter Einsatz stimmlicher Mittel
- › Empathie und Authentizität im Gespräch
- › Führen durch Stimme und Körpersprache
- › Stärkung der Führungspersönlichkeit
- › Interesse weckende Reden und Vorträge
- › Bewältigung von Lampenfieber und Stresssituationen
- › Spannungs-Management (Spannung und Entspannung während der Arbeit)
- › Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme

INHALT

- › Stimme - was ist sie, wo steckt ihre Kraft?
- › Klangraum Mund/Rachen
- › Anatomie (Schautafel)
- › Psychische Aspekte/Ausdruck von Persönlichkeit und Befinden
- › Pausen - Zeit für Rezeption, Inspiration und Entspannung!
- › Haltung - was bedeutet das?
- › Trainings-Ansätze - Bewusst wahrnehmen, Abbau von Hemmungen, Muskeltraining
- › Aktivierung durch Reflexe/affektive Regungen/Emotionen
- › Micro-Pause® - Training

METHODEN

- › Selbsteinschätzung
- › Praktische Körperübungen
- › Erweiterung des Gefühls für Spannung
- › Atemübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Ganzheitliche Schulung von Intention, Sprache, Atem, Stimme und Körper
- › fingierte Mitarbeitergespräche
- › Praktische Gesprächssituationen
- › Fremdeinschätzung

HEIMATLIEDER FÜR MANAGER

Seminar für Menschen, die ihr Unternehmen im Ausland repräsentieren

ZIELGRUPPE

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, TrainerInnen, PolitikerInnen u.a.

Menschen, die geschäftlich im Ausland zu tun haben und dort in geselliger Runde oder bei Karaoke-Abenden eine gute Figur abgeben wollen. Kennen Sie die Aufforderung „Singen Sie ein Lied aus Ihrer Heimat!“ Was in vielen Ländern der Welt ganz selbstverständlich, ist für uns Deutsche seit dem 2. Weltkrieg verschüttet und verpönt: Lieder unserer Heimat, alte, traditionelle und moderne bis aktuelle.

ZIELSETZUNG

- > Abrufbares Repertoire an deutschen Liedern
- > Freier, natürlicher Stimmeinsatz
- > Textsicherheit
- > Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme
- > Stimmige Darbietung

INHALT

Kompaktes Erlernen von deutschsprachigen Liedern, z.B.

- > Guter Mond, du gehst so stille
- > Am Brunnen vor dem Tore
- > Auf de Schwäb´ische Eisebahne
- > Griechischer Wein (Udo Jürgens)
- > König von Deutschland (Rio Reiser)
- > 99 Luftballons (Nena)

METHODEN

Praktische Körperübungen

- › Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls und zur Vertiefung des Atems
- › Tönen und Laut-Übungen
- › Übungen für Taktgefühl und Rhythmus

- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Ganzheitliche Schulung von Intention, Sprache, Atem, Stimme und Körper
- › Schöne, stimmungsgemäße Aussprache, Textdeutung und Interpretation
- › Praktisches Singen
- › Vorstellung der Lieder
- › Auswendig lernen der Texte
- › Singen, singen, singen gemeinsam und solo

AKTIVE GESUNDHEITSVORSORGE: MICRO-PAUSE[®]-TRAINING

Seminar für alle Berufsgruppen mit hoher Arbeitsbelastung
und Bewegungsmangel

ZIELGRUPPE

ReferentInnen, ManagerInnen, Führungskräfte in der freien Wirtschaft,
Lehrende und Lernende an Schulen und Universitäten, Contact Center Agen-
ten, AssistentInnen, MitarbeiterInnen im Vertrieb u.a.

ZIELSETZUNG

- › Stärkung der Abwehrkräfte
- › Linderung/Prävention von Krankheiten wie Magengeschwüre, Bluthochdruck, Schwindel, Verdauungsproblemen, Kopf- und Rückenschmerzen, Burn-out u.a.
- › Verbesserung körperlich-sportlicher und geistiger Spannkraft und Leistungsfähigkeit
- › Stärkung des Selbstbewusstseins und der Eigenverantwortung
- › Entspannung im Arbeitsfluss
- › Gewinn an Gelassenheit
- › Gut fühlen und Wohlfühlen
- › Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung/Achtsamkeit
- › Wahrnehmung psychisch-physischer Belastbarkeit
- › Bewältigung von Lampenfieber und Stresssituationen
- › Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme

INHALT

- › Stimme - was sie ist und wie wir ihre heilsame Kraft nutzen
- › Anatomie und Physiologie von Stimme & Atmung
- › Atem & Energiefluss erleben
- › Stimmhygiene – sinnvolle Getränke & Ernährung

- › Rhythmus & Tönen – Wege zu körperlich-seelischer Hygiene
- › Psychische Aspekte/Ausdruck von Persönlichkeit und Befinden
- › Micro-Pause® - Zeit für Rezeption, Inspiration und Entspannung!
- › Haltung –Bedeutung im Innen und Außen
- › Trainings-Ansätze - Bewusst wahrnehmen, Abbau von Hemmungen, Muskeltraining
- › Vitalität - Aktivierung durch Reflexe/affektive Regungen
- › Umgang mit Emotionen und Stress bedingenden Faktoren
- › Steigerung der eigenen Durchlässigkeit und Aktivierung des Kraftzentrums

METHODEN

Praktische Körperübungen

- › Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls und zur Vertiefung des Atems
- › Tönen und Laut-Übungen
- › Übungen für Taktgefühl und Rhythmus

- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Ganzheitliche Schulung von Atem, Stimme, Körper und Sprache

- › Transfer in Arbeits-, Gesprächs- und Vortragssituationen
- › Bewusste Wahrnehmung von Abläufen in typischen Arbeitshaltungen
- › Anwendung der Erfahrungen und Erkenntnisse am Arbeitsplatz

ZUSATZNUTZEN

- › Authentische Stimme und Körpersprache
- › Bewusster und gezielter Einsatz stimmlicher Mittel
- › Erhöhte Kommunikations-Kompetenz
- › Teambuilding-Effekte

Bei dieser Methode geht es darum, den eigenen Körper wieder bewusster wahr zu nehmen, d.h. auch ernst zu nehmen und Bedürfnisse und Überspannung nicht zu ignorieren. Ein praktischer und gesunder Umgang mit Arbeitsbelastungen und Emotionen führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden im beruflichen wie privaten Alltag. Und das Beste: Es ist leicht in den Arbeitsfluss zu implementieren!

„Das Stimmtraining hat sehr viel Positives in mein Leben gebracht. Bisher konnte ich mich nicht auf meine Stimme verlassen, denn sobald ich aufgeregt war und vor Leuten stand, blieb mir die Stimme weg. Mitten im Satz hatte ich keine Luft mehr, um weiter zu sprechen. Durch das Stimmtraining und dadurch, dass ich mir gegönnt habe, Micro-Pausen zu machen, hatte ich auf einmal Zeit zum Luftholen, zum Gedankenordnen und dafür, eine Präsentation professionell zu halten. Ich wurde von meinen Zuhörern verstanden. Auch Leute, die mich kannten, kamen auf mich zu und lobten die Verbesserung.“

Kristin Gangel / Dipl. Wirtschaftsjuristin (FH)

KLARE SPRACHE

Worte schaffen Wirklichkeit

Unsere Sprache ist geprägt durch unser Umfeld. Das ist zunächst unsere Mutter, der Vater, die Familie. Hinzu kommen immer weitere einflussreiche Kreise, wie Freunde und Verwandte, Kindergarten, Schule, Vereine etc. Die Prägung ist zunächst regional, wodurch auch Dialekte tradiert werden.

Ingrid Amon sagt so trefflich:

„Es ist schön, wenn man hört, wo jemand herkommt. Es ist aber auch schön, wenn man hört, dass dieser Mensch dort nicht stehen geblieben ist.“

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, ManagerInnen,
Menschen, die mit ihrer Stimme und Sprache andere begeistern und bewegen wollen

SIE LERNEN

- › Gespräche und Menschen zu führen
- › Ihre Ideen und Botschaften in die Köpfe und Herzen anderer zu bringen
- › frei und sicher mit und vor anderen zu sprechen

INHALTE

- › korrekte und deutliche Artikulation
- › Disposition der Gedanken im Kopf
- › klare Formulierungen
- › eindeutige Aussagen treffen mit Stimme und Körpersprache
- › den passenden Ton finden
- › Menschen faszinieren und fesseln
- › der Weg zur freien Rede
- › Struktur und Aufbau einer Rede
- › Techniken zur Selbststeuerung

Bringen Sie gerne Text- bzw. Sprechbeispiele oder Lichtbildvorträge aus Ihrem Berufsalltag mit. Wir werden Fallbeispiele erproben und Lösungsansätze für Ihre individuellen Probleme finden.

METHODEN

- › Selbsteinschätzung
- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Vortrags- und Präsentationssituation
- › Professionelles, wertschätzendes Feedback
- › Fremdeinschätzung

SELBSTBEWUSST & CHARISMATISCH

Seminar für Menschen, die sich was trauen

ZIELGRUPPE

UnternehmerInnen, ManagerInnen, Führungskräfte, ReferentInnen, TrainerInnen, PolitikerInnen, u.a.

Menschen, die im Leben Einfluss nehmen, Menschen führen und etwas bewirken wollen

Charisma kommt durch Ausstrahlung dessen, was in uns ist. Ideen, Visionen, Gedanken, Antrieb... Durch Wahrnehmung und Akzeptanz der eigenen Person entsteht Präsenz, welche uns erlaubt laut oder leise, unter vier Augen oder vor Hunderten auf der Bühne authentisch zu wirken und Menschen zu begeistern.

SIE LERNEN IN DIESEM SEMINAR

- › Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten
- › Steigerung Ihrer Überzeugungskraft
- › Dynamisches Sprechen und Agieren
- › Selbstbewusstsein und Souveränität auszustrahlen
- › Wirkungsvolles Auftreten vor der Gruppe
- › Wie Sie den Teufelskreis verlassen und den „Engelskreis“ initiieren

INHALT

- › Wahrnehmungsübungen
- › Präsenzübungen
- › Atem-, Sprech- und Stimmübungen
- › Auftreten vor der Gruppe
- › Kontakt zum Auditorium aufbauen und halten
- › Feedback nehmen, Feedback geben
- › Ihre konkreten Anliegen
- › Antworten auf Ihre Fragen und Wünsche

METHODEN

- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Präsentationssituation
- › Professionelles Feedback durch Trainer und Teilnehmer
- › Video-Analyse

STIMMTRAINING-LIVE*

Praxiskurs für berufliche Kommunikation - jede Woche in Köln

ZIELGRUPPE

Für alle Menschen, die an ihre Stimme hohe Anforderungen stellen in puncto Sicherheit, Zuverlässigkeit, Wirkungsgrad, Tragfähigkeit, Effizienz und Sprachgestaltung und die ihre kommunikativen Fähigkeiten optimieren und verfeinern wollen.

SIE LERNEN IN DIESEM KURS

- › Physiologie des Systems Stimme
- › Kennen lernen der eigenen Stimme
- › Steigerung der Ausdruckskraft
- › Gezieltes Einsetzen der Stimme
- › Verbesserung des Wirkungsgrades
- › Erhöhung der Textverständlichkeit
- › Steigerung der Überzeugungskraft
- › Dynamisches Sprechen
- › Selbstbewusstes Auftreten vor einer Gruppe
- › Mit Sicherheit locker präsentieren
- › Körpersprache, Mimik & Gestik
- › Umgang mit Lampenfieber und Atemkontrolle
- › Sprechtechnik
- › Interpretation und Improvisation
- › Mit Stimme und Ausdruck begeistern
- › Gekonnter Stimmeinsatz in Vortrag & Präsentation
- › Kontakt zum Gesprächspartner/Auditorium aufbauen und halten
- › Antworten auf Ihre individuellen Fragen

Mittels grundlegender Atem-, Modulations-, Lautstärke- und Ausdrucksübungen wird der Umgang und der gezielte Einsatz der Stimme trainiert. In Form von Rollenspielen oder angeleiteten Übungen werden Monologe, Verkaufs-/Beratungsgespräche, Präsentationen, Vorträge und Moderationen trainiert. Anhand konkreter Texte und Vorträge aus der Praxis werden die Themen wirkungsvoller Stimmeinsatz, selbstbewusstes Auftreten und Führung in der Präsentation erarbeitet.

Ungünstige Verhaltensmuster, Hemmungen, Haltungsfehler und Mängel in der Artikulation werden einfühlsam analysiert und Verbesserungen im Gruppenprozess herbeigeführt.

Bringen Sie gerne Text- bzw. Sprechbeispiele aus Ihrem Berufsalltag mit. Wir werden in der Gruppe Fallbeispiele erproben und Lösungsansätze für individuelle Probleme finden.

METHODEN

- › Selbsteinschätzung/ Fremdeinschätzung
- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Vortrags- und Präsentationssituation
- › Professionelles, wertschätzendes Feedback durch Trainer und Teilnehmende

* *Offener, fortlaufender Kurs*

- › seit 2007 ohne Unterbrechung mittwochs 20 bis 21:30 Uhr in der Stimm-Werkstatt, Köln-Rodenkirchen (außer in den Schulferien NRW). Einstieg jederzeit möglich.

LIVE-COACHING

Individuelle Unterstützung im Ernstfall

ZIELGRUPPE

Menschen, die in exorbitant wichtigen Situationen starken Rückhalt benötigen: Top-ManagerInnen, Führungskräfte, PolitikerInnen, Vorstände, PressesprecherInnen, UnternehmerInnen

IHR PART

- › Starker, selbstsicherer, überzeugender Auftritt
- › Optimale Wirkung
- › Platzierung Ihrer Botschaft bei Ihren Adressaten

MEIN PART

- › Vorbereitung Ihrer Rede und Ihres Auftritts
- › Stärkung Ihrer Persönlichkeit
- › Optimierung Ihrer Ausstrahlung und Gesamtwirkung
- › Anwesenheit vor Ort in der Zuhörerschaft

VORGEHEN

- › Sie kommen zu mir oder ich zu Ihnen
- › Wir fokussieren gemeinsam Ihr Ziel
- › Wir analysieren die Widrigkeiten
- › Wir trainieren Ihren Auftritt
- › Wir optimieren das Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Stimme
- › Ich komme nach Wunsch und Möglichkeit mit in die Situation und stehe Ihnen als Anker und Energiespender zur Verfügung

STIMME, SPRACHE - KOMMUNIKATION!

Individuelles Coaching für Stimme, Sprache & Auftreten

ZIELGRUPPE

Menschen, die an ihre Stimme hohe Anforderungen stellen und die ihre kommunikativen Fähigkeiten optimieren und verfeinern wollen

INHALTE KÖNNEN SEIN

- › Physiologie des Systems Stimme
- › Kennen lernen der eigenen Stimme
- › Steigerung der Ausdruckskraft
- › Gezieltes Einsetzen der Stimme
- › Erhöhung der Textverständlichkeit
- › Steigerung der Überzeugungskraft
- › Stimmliche Sicherheit und Zuverlässigkeit
- › Optimaler Wirkungsgrad, Tragfähigkeit & Effizienz
- › Dynamisches Sprechen
- › Selbstbewusstes Auftreten vor einer Gruppe
- › Mit Sicherheit locker präsentieren
- › Körpersprache, Mimik & Gestik
- › Umgang mit Lampenfieber und Atemkontrolle
- › Textinterpretation
- › Sprechtechnik, Sprachgestaltung
- › Interpretation und Improvisation
- › Mit Stimme und Ausdruck begeistern
- › Auftreten, Vortragen & Präsentieren
- › Kontakt zum Gesprächspartner/Auditorium aufbauen und halten
- › Antworten auf Ihre individuellen Fragen

Mittels allgemeiner Atem-, Modulations-, Lautstärke- und Ausdrucksübungen wird der Umgang und der gezielte Einsatz der Stimme trainiert. In Form von Rollenspielen oder angeleiteten Übungen werden Monologe, Verkaufs-/Beratungsgespräche, Präsentationen, Vorträge und Moderationen trainiert.

Anhand konkreter Texte und Vorträge aus der Praxis werden die Themen wirkungsvoller Stimmeinsatz, selbstbewusstes Auftreten und Führung in der Präsentation erarbeitet.

Ungünstige Verhaltensmuster, Hemmungen, Haltungsfehler und Mängel in der Artikulation werden einfühlsam analysiert und Verbesserungen im Gruppenprozess herbeigeführt.

Bringen Sie gerne Text- bzw. Sprechbeispiele oder Lichtbildvorträge aus Ihrem Berufsalltag mit. Wir werden Fallbeispiele erproben und Lösungsansätze für Ihre individuellen Probleme finden.

METHODEN

- › Selbsteinschätzung
- › Praktische Körperübungen
- › Praktische Stimm- und Sprechübungen
- › Praktische Vortrags- und Präsentationssituation
- › Professionelles, wertschätzendes Feedback
- › Fremdeinschätzung

/ REFERENZEN

- > Bayer
- > Deutsche Telekom
- > Fachhochschule Gießen
- > GenRe
- > IHK Köln + Kassel
- > KölnBonn Airport
- > Microsoft
- > OBI
- > Postbank Systems
- > SCOR
- > ThyssenKrupp
- > Unfallkasse Post Telekom
- > Volkswagen
- > ZDF, WDR, VOX u.v.a.

KUNDENSTIMMEN

Oliver Kern

Bayer CropScience, Head of SkillCamp, Marketing-Abteilung

„Anno hilft mir, bewusster mit meiner Stimme umzugehen, sie gezielt und pointiert einzusetzen - in Workshops, bei Vorträgen und als Stilmittel bei Videoproduktionen. Darüber hinaus entdecke ich bei jeder Stunde mit Anno neue Facetten zum Thema Stimme, die mich immer wieder aufs Neue faszinieren und herausfordern. Danke, Anno, für Deine Ideen, dein Einfühlungsvermögen und deine Professionalität. Es macht Spass mit Dir zu arbeiten.“

Holger Mingers

Dipl.-Kfm., Geschäftsführer

„Seit Jahren vertraue ich Anno Lauten in unserer kontinuierlichen Zusammenarbeit. Eine Empfehlung führte mich zu ihm mit dem Anliegen, meine Vortragsmöglichkeiten und Rhetorik zu verbessern. Zunächst vereinbarten wir eine Trainings-Kooperation zu diesem Zweck, im Prozess kristallisierte sich dann zusehends heraus, dass es hier um mehr gehen könnte, als ein Stimm- oder Sprechtraining. Positionierungsfragen taten sich auf und bald wurde aus dem Training ein individuelles Karriere-Coaching. Herr Lauten zeigt mir immer wieder neue Gesichtspunkte auf und gemeinsam arbeiten wir Zusammenhänge heraus, die mir weiter helfen, meine Position klarer zu bestimmen und meinen beruflichen Weg optimal zu gestalten. Er begleitet sehr individuell und zielführend mit einem Höchstmaß an Kompetenz, Zuverlässigkeit, Diskretion und Flexibilität. Ich empfehle Herrn Lauten gerne weiter!“

Holger Schlichting
PRAXISFELD GmbH, Geschäftsführer

"Wir haben als Unternehmensberatung eine eintägige interne Fortbildung mit Herrn Lauten gemacht, mit der wir äußerst zufrieden sind. In allen angespielten Bereichen: Atemübungen, Stimmwirkung, Körpersprache und Haltung konnten wir viele wertvolle Hinweise bekommen. Herr Lauten tritt einfühlsam auf und gibt klares Feedback. Eine gelungene Kombination aus Fachwissen und Verständnis für die Belange der "Wirtschaft" machen ihn zu einem Sparringspartner, der uns in einem stimmigen Rahmen persönliche Rückmeldungen und Weiterentwicklung ermöglicht hat."

/ PUBLIKATIONEN

- › Fachartikel in diversen Medien
- › 2006 Stimmtraining-live (Buch + Audio-CD), Haufe
- › 2008 30 Minuten: Die wirkungsvolle Stimme (Buch), Gabal
- › 2011 Expresspaket Stimmbildung (Trainingskarten-Set), Heragon
- › 2013 Überzeugend argumentieren (Hörbuch), Heinrich Management Consulting



/ HINTERGRUNDWISSEN

Als Seismograph dient die Stimme der Einschätzung der eigenen Befindlichkeit, zur Achtsamkeit und Burn-out-Prävention.

Sie ermöglicht einen Zugang zu ganzheitlicher körperlich-geistiger Wahrnehmung und Ab-Stimmung, um gesundheitlich stabil und fit zu sein, aber auch, um Kommunikation besser zu verstehen und zu nutzen.

Haltung, Atmung und Stimme sind die drei Funktionskreise, welche durch ein Training erfahren und besser verstanden werden.

Besonders im Sinne von so genannter work-life-Balance (ich nenne es live-life-in-balance) ist es ein höchst relevantes Thema, um auch Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc. wirksam zu begegnen.

Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu erfahren und vorzuleben, Freiheiten zu erkennen und Spielräume zu schaffen, um sich auch in Belastungssituationen wohler und kraftvoller zu fühlen sind weitere Ziele eines holistischen Stimmtrainings.

Gesundheit beginnt nicht mit unserem Körper, sondern mit unserer Psyche. Nach Angaben der World Health Organisation (WHO) sind ca. 70 Prozent aller Krankheiten ursächlich auf Stress zurückzuführen – die WHO erklärte Stress zur „größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Stress verbraucht unsere Energieressourcen und erzeugt freie Radikale, die unsere Zellen und unsere Erbsubstanz, die DNS, beschädigen oder zerstören können. Die Psyche (altgriechisch ψυχή, psyché, für ursprünglich „Atem, Hauch“) wurde im Altgriechischen in sehr umfassendem Sinn verstanden und auch zur Umschreibung der ganzen Person verwendet (ähnlich wie im Deutschen *Du, meine Seele* u.ä.), bis hin zur Bezeichnung des Kostbarsten, des Wertvollsten überhaupt.

Tägliches Atem-/Stimmtraining und bewusster Umgang mit den physiologischen Gesetzmäßigkeiten fördern die Gesundheit und schützen vor Burnout und anderen Krankheiten.

GESUND DURCH DIE STIMME

- › Aktive und intensive Bewegung der Atemmuskulatur „massiert“ die Eingeweide und stärkt die Haltemuskulatur
- › Intensive Atembewegung fördert die Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte
- › Bewusste Führung von Atem- und Stimmstrom lenkt die Energie gezielt, anstatt sie zu blockieren und gegen sich selbst zu richten
- › Kreativität, Ideen und geistige Inspiration kommt mit dem Einatmen
- › Gelassenheit kommt von passieren/geschehen lassen des Atems
- › Schwingungen und Vibrationen der voll tönenden Stimme lösen Verspannungen
- › Ausdruck von Freude und Leid durch Töne und Gesang reinigt die Seele, entlastet und befreit das Herz

Die Stimme als unmittelbarster Ausdruck der Persönlichkeit ist gleichsam der Schlüssel zu ihr. So wird durch die Arbeit mit Körper und Stimme die Persönlichkeit erschlossen, um schließlich zu einem authentischen, stimmigen Ausdruck zu gelangen.

So können wir andere Menschen nachhaltig beeindruckten, uns selbst positionieren und Beziehungen aufbauen, welche die Grundlage bilden, unsere Produkte zu vertreten und - zu verkaufen.

Stimmtraining-live ist mehr als Sprechunterricht oder Stimmbildung. Stimmtraining-live ist ganzheitliche Stärkung der Persönlichkeit und tiefe, nachhaltige Unterstützung des Menschen für einen starken Auftritt in jeder Lebenslage.

Zu diesem Zweck bedienen wir uns Elementen aus Rhetorik, Schauspiel, Rhythmik, Bewegung und Gesang. Einzige Voraussetzung: Die Bereitschaft, sich seiner/ihrer selbst bewusst zu werden und zu entwickeln.

Ihre Kunden schließen von der Wirkung Ihrer
Mitarbeitenden auf Ihr Produkt!

10 GRÜNDE FÜR EIN TRAINING ODER COACHING

- › Stimme kennen, bewusst und gezielt einsetzen lernen
- › Wirkung auf andere kennen lernen und Performance steigern
- › Wirkungsgrad der Stimme maximieren
- › Textverständlichkeit erhöhen
- › Überzeugungskraft stärken
- › der Persönlichkeit mehr Ausdruck verleihen
- › in der Rede frei und authentisch sein
- › Gelassenheit und natürliche Souveränität ausstrahlen
- › Zuhörer und Gesprächspartner nachhaltig gewinnen
- › Gesundheit und Abwehrkräfte stärken

„Durch Sie habe ich die
deutsche Sprache lieben
gelernt.“

Graszina Schäfer / Dipl. Psychologin

Diese Philosophie ist die Seele der Stimm-Werkstatt und wird auch von meinen ausgezeichneten MitarbeiterInnen vermittelt.

IHR NUTZEN

von der Philosophie und dem Nutzen stimmlicher Bildung

Sie haben etwas zu verbergen? Warum soll ich Ihnen vertrauen? Warum soll ich bei Ihnen einkaufen, wenn´s die gleichen Produkte auch woanders gibt, z.B. im Internet - vielleicht sogar günstiger? Was zieht mich zu Ihnen, zu Ihrem Unternehmen hin? Warum vertraut man Menschen, die man nicht kennt? Und wie kann man dieses Vertrauen erwecken?

Durch den bewussten und wirkungsvollen Einsatz der Stimme!

Sie machen Werbung in Ihren Schaufenstern, stellen schicke Kundenstopper, Regale und Displays auf, drucken Plakate und Prospekte, die professionell gestaltet sind, schalten vielleicht sogar Radio- oder TV-Spots... und verzichten auf die Bildung Ihres

Aushängeschildes Nr. 1 - Ihrer Mitarbeiter!?

Human Resources sind die Goldminen des Kommunikationszeitalters. Hier ist unermessliches Potenzial, hier ist nachhaltiges Wachstum möglich und damit auch eine wirtschaftliche Wertschöpfung sondern gleichen. Ob in Kundengesprächen live, am Telefon oder in Präsentationen - die Entwicklung von Stimme & Persönlichkeit stärkt Ihre Außenwirkung und Marktposition.

Apropos Radio und TV: Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie dort gesprochen wird? Spricht da der Firmenchef oder irgendein Abteilungsleiter selbst oder machen das Profis? Warum? Weil sie mit einer ausgebildeten Stimme mehr Emotionen und Vertrauen wecken können, als jemand, der keine Ahnung davon hat...

MACHEN SIE IHRE MITARBEITERINNEN ZU PROFIS!

Nicht zu Fachprofis, sondern zu Profis im Umgang mit Menschen; denn Kunden kaufen anonym im Internet oder live bei Menschen, denen sie begegnen, die sie direkt ansprechen und fragen, denen sie vertrauen können - bei Ihren MitarbeiterInnen. Denn wisse:

Nur 7% der Argumente sind ausschlaggebend für die Kaufentscheidung, zu 93% die Art und Weise, wie sie vermittelt werden durch Stimme und Körpersprache!

Stimmtraining-live - die Entscheidung für...

- › zufriedene MitarbeiterInnen durch doppelten Nutzen für Beruf und Persönlichkeit
- › erfolgreichen, verbindlichen und nachhaltigen Kundenkontakt
- › Stärkung des Teamgeistes
- › Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- › Gesundheitsprävention
- › Steigerung der Wertschöpfung

ZUSATZNUTZEN ALLER TRAININGS

- › **Gesundheit:** Stärkung der Abwehrkräfte und Abmilderung von Krankheiten durch verbesserte Aufrichtung/ Haltung und vertiefte Atmung
- › **Leistungsfähigkeit:** Durch Steigerung der eigenen Durchlässigkeit und Aktivierung des Kraftzentrums deutliche Verbesserung körperlich-sportlicher und geistiger Spannkraft und Leistungsfähigkeit
- › **Selbstbewusstsein:** Entfaltung und Stärkung der Persönlichkeit durch die Auseinandersetzung mit sich selbst, den intensiven Kontakt zu anderen Teilnehmenden und konstruktives Feedback. Gewinn an Gelassenheit

Die Seminare sind in der Regel für ca. acht Teilnehmende an einem Tag konzipiert und können für Ihren besonderen Bedarf angepasst werden.

/ TIPPS & ÜBUNGEN

WIRKUNGSGRAD VERBESSERN

So wenig wie möglich, so viel wie nötig:

Um mehr Volumen, sprich: Stimm-Klang, zu erzielen, strengen Sie sich nicht mehr an, sondern vergrößern einfach den Klang-Raum Mund und Rachen (Volumen). Indem Sie die Zahnreihen stets Daumendick auseinander halten und beim Sprechen latent an Gähnen denken, erzielen Sie mehr Resonanz, Ihre Stimme klingt wärmer, runder, dunkler und voller!

AUSSPRACHE-REGEL

Achtung Falle: Der Rheinländer, bemüht um hochdeutsche Aussprache, macht aus dem typischen „*rischtisch*“ gern ein „*rischtik*“ und liegt damit leider ganz falsch: Die Silbe -ig am Wortende spricht man im Hochdeutschen wie -ich. Z.B. König, sprich: *Könich*. Die Endsilbe -igt = -icht (ich bin beleidigt, sprich: ich bin *beleidicht*) und -igst = -ichst (Du beleidigst mich, sprich: Du *beleidichst* mich). Dadurch wird die Sprache fließender und kommt besser an!

PAUSEN

Pausen sind wichtig – das weiß jeder. Pausen sind gleichwertig dem gesprochenen Wort. Wie lang sollte eine Pause sein? Auf diese berechnete Frage gibt es keine einfache Antwort: Den Blick auf die Uhr können Sie sich sparen!

Eine Pause ist nicht eine Zeitspanne, in der nichts passiert. Es kann nicht nichts passieren! Entscheidend ist: Was tun Sie in der Pause? Nehmen Sie Ihren Atem wahr (Micro-Pause®) und nehmen Sie ggf. Blick-Kontakt mit Ihren Zuhörern auf. Wenn Sie sich öffnen, werden Sie inspiriert, denn: Mit dem einfließenden Atem kommen auch die Gedanken in den Fluss!

FAUCHEN, WIE EIN DAMPFROSS

Diese Übung fördert die Durchblutung, regt die Verdauungstätigkeit an, lockert und kräftigt die Atem- und Rumpfmuskulatur und ist somit von höchstem gesundheitlichen Nutzen!

Stellen Sie sich zunächst eine alte Dampflokomotive vor. Diese steht im Bahnhof und schnaubt vor sich hin. „Alles einsteigen. Zurücktreten bitte, die Türen schließen!“

- › Richten Sie sich gut auf, den Brustkorb nach vorne oben
- › Halten Sie sich ruhig und stabil
- › Formen Sie durch Spannen der Lippen den Vokal „O“
- › Beginnen mit einem sehr impulsiven Atem-Ausstoß
- › Spüren Sie, wie die Bauchdecke dadurch kraftvoll nach innen gezogen wird und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück schnell
- › Überprüfen Sie Ihre Aufrichtung und heben ggf. erneut den Brustkorb
- › Bewahren Sie die Mundstellung (Kiefer + Lippen), ohne Bewegung
- › Geben Sie erneut einen Impuls in Ihre Bauchdecke
- › Warten Sie auf das Zurückschnellen des Bauchfells
- › Geben Sie in immer kürzeren Intervallen Impulse, bis die Bauchdecke hin und her schwingt

Wichtig dabei ist: Der Bewegungsimpuls geht immer von der Bauchdecke aus! Flanken-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln arbeiten zusammen mit dem Zwerchfell, um den Atem auszustoßen. Der Brustkorb soll ruhig bleiben und mit jedem Impuls leicht nach oben zucken.

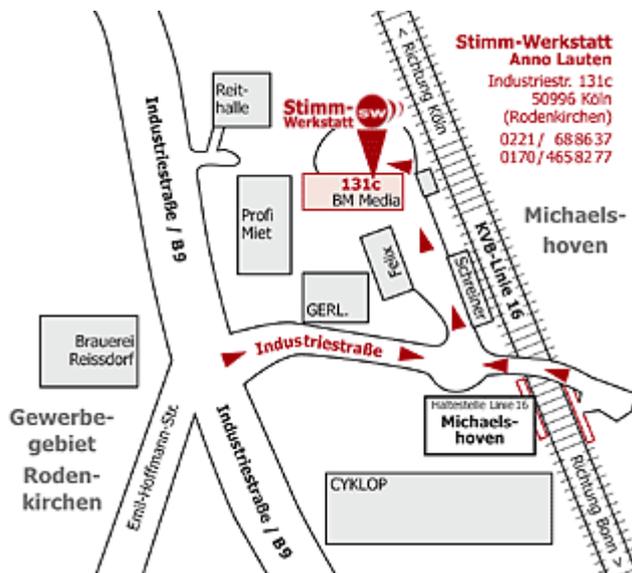
/ KONTAKT

Ihr direkter Draht zu den Experten für Stimme & Kommunikation

Stimmtraining-live ist ein exklusives Produkt der



Anno Lauten, Diplom-Sänger, Inhaber
Kommunikationstrainer, Speaker, Business-Coach
Industriestr.131c | D-50996 Köln
Fon +49 (0)221-68 86 37 | Fax +49 (0)221-968 97 40
E-Mail: Lauten@Stimm-Werkstatt.com
www.Anno-Lauten.de
www.Stimm-Werkstatt.de



Ein starker Auftritt hinterlässt einen tiefen Eindruck!
