



VOCAL IMAGE GUIDE

für deine
gewinn-
bringende
Stimme



ulrike-brenning.de

DEINE 5 QUICK-TIPPS FÜR DEIN ERFOLGREICHES VOCAL IMAGE

Stimm- und Sprechtraining erfordert Engagement, Beständigkeit und Übung. Es ist wichtig, einen regelmäßigen Zeitplan für das Training aufzustellen.

Am besten übst du täglich kleine Einheiten, denn Kontinuität ist das Wichtigste, und die ist am besten aufzubauen, wenn die Aufgaben überschaubar sind.

Alle Tipps sind Bestandteile meiner UB-Methode, die auf den Grundlagen der Kommunikation aufgebaut ist. Probiere die Tipps nacheinander aus und finde heraus, was für dich am besten funktioniert.

WICHTIG: Mach es immer so, wie es sich für dich gut anfühlt, forciere nicht und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Körper. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Führungsstimme

Erfahre, wie du deine Stimme beherrschst und entwickle deine Führungsstimme, das wichtigste Instrument in deinem Leben, mit dem du mehr Wirkung erzielen kannst!



Storytelling

Entdecke die Kraft von Einfluss, Verbindung und Überzeugung durch meisterhaftes Geschichtenerzählen. Wir lieben Geschichten seit den Urzeiten der Menschheit. Wir nehmen Inhalte viel aufmerksamer wahr, wenn sie gut erzählt sind.



Körpersprache & Atmung

Lerne die Grundlagen der überzeugenden Körpersprache, um deine Botschaft zum Leben zu erwecken. Eine gezielte Atmung unterstützt deine Stimme, lässt sie sicher und gut klingen und nimmt dir die Nervosität.



Selbstbewusstsein

Du findest heraus, woran du bisher gescheitert bist und gewinnst Klarheit über deine Präsenz. Du wirst lernen, deine Kommunikation zu steuern, damit andere dich wahrnehmen und in Beziehung zu dir treten können.



Auftrittskompetenz

Dies ist eine der wichtigsten Fähigkeiten einer Führungskraft, einer Unternehmerin, einer Gründerin. Verbessere diese Fähigkeit, und du wirst deine Überzeugungskraft und deinen Einfluss stärken. Profitiere von erprobten Kommunikationsmodellen für deine berufliche Praxis.



1 ENTSPANN DICH!

Gähne und spüre dabei, wie groß deine Mundhöhle ist und wie weit du deinen Unterkiefer fallen lassen kannst. Dann lässt du deinen Unterkiefer nach unten fallen und massierst mit deinen Handflächen sanft links und rechts das Kiefergelenk. Übe am besten vor dem Spiegel, denn dort kannst du sehen, wie sehr du deinen Unterkiefer fallen lässt. Der Effekt: Wir sprechen deutlich entspannter, klarer und deutlicher mit einem lockeren Kiefer!

ulrike-brenning.de



FÜHRUNGSTIMME

In dem Moment, in dem wir den Mund öffnen und sprechen, machen andere Menschen Annahmen darüber, wer wir als Person sind. Es ist Zeit zu lernen, wie du das Beste auch stimmlich und sprachlich aus dir herausholen kannst!

In unserer Gesellschaft konzentrieren wir uns häufig hauptsächlich auf unser visuelles Bild (die Art, wie wir aussehen und unsere Körpersprache), doch wir verbringen kaum Zeit damit, über unser stimmliches Bild nachzudenken, das Bild, das bei anderen entsteht, sobald du sprichst. Ich zeige dir, was durchsetzungsstarke Menschen anders machen und wie auch du von heute an deine Meinung sagst, für dich einsteht und die Dinge durchsetzt, die für dich wichtig sind. Gerade durch deine Sprache und wie du Dinge sagst, kannst du extrem viel erreichen.

VERZICHTE AUF WEICHMACHER

Weichmacher sind Füllwörter wie „könnte“, „sollte“, „müsste mal“. Diese Wörter kannst du gleich in die Tonne hauen.

BEISPIEL: Anstatt also zu sagen „Wir könnten das so und so machen ...“ sag lieber: „Wir machen das so!“ Merkst du schon beim Lesen den Unterschied? Sehr gut! Deine Sprache hat eine große Kraft, wenn du sie richtig anwendest. Darum ab heute: Weg mit den Weichmachern.

VERZICHTE AUF SUPERLATIVE

Wenn du nämlich versuchst, deinen Standpunkt durch Übertreibungen zu stärken, wirkt er viel schwächer.

BLEIBE GELASSEN

Bleibe gelassen, sag deine wichtigen Aspekte klar, sprich sie mit einer starken und ruhigen Stimme.



2

STIMM DICH WOHL!

Vor allem wir Frauen neigen oft dazu, zu hoch zu sprechen. Deine ideale Stimmhöhe fürs Sprechen findest du heraus, indem du dir etwas vorstellst, was du gern isst – zum Beispiel Schokolade. Und nun summst du einige genüssliche „Mmmmmh Mmmmmh Mmmmmh. Diese Höhe ist die Wohlfühl-Stimmlage, in der du lange Zeit ohne Anstrengung sprechen kannst.

ulrike-brenning.de



STORYTELLING

Monotone Vorträge mit einer unveränderten Stimme und zu schnellem Sprechtempo sind leider weit verbreitet. Das ist eine Auswirkung von Lampenfieber. Mach den Unterschied! Damit das Publikum deine Präsentationen und Reden liebt, gebe ich dir wichtige Tipps, wie du deiner Stimme Klangfarben entlockst und so dein Publikum begeisterst. In Gesprächen fällt es dir leicht, variantenreich und farbig zu sprechen: Du kannst es also! Ich zeige dir, wie du es auch in herausfordernden Situationen schaffst, sei es eine Präsentation, eine Rede, ein Vorstellungsgespräch oder Verkaufsgespräch.

LASS EMOTIONEN ZU

Spüre, was du sagst. Nur wer innerlich beteiligt ist, vermag auch sein Publikum zu bewegen. Ohne Emotion, ohne innere Beteiligung – kein Kontakt! Und die Emotionen entstehen dann, wenn du so sprichst, dass du wirklich im Kontakt mit deinen Worten bist. Dann entstehen verschiedene Klangfarben deiner Stimme, denn so drücken sich Emotionen über die Stimme aus. Und das macht unter anderem gute Geschichtenerzähler aus.

SPRICH IN BILDERN Beschreibe so genau wie nur möglich Sinesindrücke: Wie fühlt sich etwas an, wie riecht es, wie schmeckt es? Das Gleiche kann dann auch beim Publikum passieren. Halte die Lupe drauf: Je genauer du beschreibst, desto mehr sind die Zuhörer an deinem Erleben beteiligt.

NIMM DICH SELBST AUF Du magst deine eigene Stimme nicht? Dann geht es dir wie vielen Menschen. Die Aufnahme durch ein Mikrofon gibt den Luftschall wieder; wir selbst hören uns auch über den sogenannten Knochenschall. Der entsteht durch die Vibrationen, die die eigene Stimme hervorruft. Gut zu spüren am Brustbein oder auch am Scheitel. Wenn du dir diesen Unterschied klarmachst, kannst du dich schrittweise mit deiner eigenen Stimme anfreunden. Diese gute Beziehung zu deiner Stimme ist sehr wichtig, um Veränderungen herbeizuführen.



3

SUCHE BLICKKONTAKT!

Ob vor großen oder kleinen Gruppen: Suche dir Menschen, die du klar und einladend anschaust, je mehr, desto besser. Du bist dann im Kontakt mit deinem Publikum und mit dir selbst. Wenn es eine große Gruppe ist, kannst du den persönlichen Kontakt durch folgende Formel bekräftigen. Du sprichst z. B. vor 50 Menschen. Dann sagst du dir vorher: „Ich spreche vor 50 mal einem Menschen.“ Sprich, wie du mit einem Freund sprichst, mit der gleichen Klangfarbe und dem gleichen liebevollen Kontaktgefühl.

ulrike-brenning.de



KÖRPERSPRACHE & ATMUNG

Sprich laut – mit einer durchsetzungsstarken Körpersprache. Um stark und souverän zu wirken, ist es wichtig, dass du eine starke Körpersprache hast. Das ist das Erste, was eine andere Person an dir wahrnimmt. Der erste Eindruck zählt!

Deswegen achte darauf, eine aufrechte und dennoch entspannte Körperhaltung einzunehmen. Dadurch wirkst du selbstbewusster und stärker.

20.000 mal am Tag atmen wir ein und wieder aus. Und obwohl das Atmen die natürlichste Sache der Welt zu sein scheint, atmen viele Menschen zu flach und zu hastig. Dadurch, dass der Atem sich nicht entfalten kann, geht Resonanzraum verloren. Der Sprechende hat das Gefühl, ihm bliebe die Luft weg, und die Stimme wirkt verkrampft. Bei mir lernst du, tief ein- und vor allem auszuatmen.

STÄRKE DEINE KÖRPERHALTUNG

Stell dir vor, dass von deinem Scheitel bis in deine Füße eine schöne Säule verläuft. An ihr kannst du dich aufrichten, innerlich und äußerlich. Nach oben wächst du sogar ein wenig über dich hinaus, und nach unten bist du sehr gut mit dem Erdboden verbunden. Nun legst du eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deinen Rücken im unteren Lendenwirbelbereich. Atme bewusst in beide Hände und spüre dabei, wie sich dein Bauch und dein unterer Rücken ausdehnen.

RICHTIG ATMEN Stell dich aufrecht hin und stemme deine Hände in die Seiten (Bereich zwischen Rippen und Becken). Atme ein und spüre mit deinen Händen, wie sie durch die eingeatmete Luft nach außen gedrückt werden. Jetzt atmest du richtig.

EXTRA-TIPP: BLICKKONTAKT

Übe dich darin, deinen Blickkontakt länger zu halten, als du es sonst machst: in Gesprächen, bei Begrüßungen und Verabschiedungen. Klar, du sollst jetzt nicht andere Leute auf der Straße anstarren – es geht nur darum, deinen Augenkontakt zu stärken.



4 SPRICH LANGSAM!

Gerade in Vortragssituationen ist die eigene Wahrnehmung trügerisch. Wenn du das Gefühl hast, dass du viel zu langsam sprichst, dann ist es gerade richtig. Du kennst deine Inhalte – deine Zuhörer hören sie zum ersten Mal. Ein langsames Sprechtempo wirkt sich positiv auf deine Botschaft aus. Stell dir vor: Du bist der andere!

ulrike-brenning.de



SELBSTBEWUSSTSEIN

Wirst du oft übergangen? Kommst du in Gruppengesprächen nur selten zu Wort? Hast du generell Probleme damit, dich durchzusetzen? Dann mache ab heute Schluss damit! Ich zeige dir, was durchsetzungsstarke Menschen anders machen, und wie auch du von heute an schrittweise beginnst, deine Meinung zu sagen, für dich einsteht und die Dinge durchsetzt, die für dich wichtig sind. Hinter einem fehlenden Durchsetzungsvermögen steht meistens eine unbewusste Angst:

- Angst vor Konfrontation
- Angst vor Zurückweisung
- Angst, sich lächerlich zu machen
- Angst, Fehler zu machen

Und weil du diese Angst um jeden Preis vermeiden willst, hast du dir seit langer Zeit folgende Vermeidungs-Strategie angeeignet: Du gehst der Konfrontation aus dem Weg! Du nimmst dich selbst zurück, du sagst deine Meinung nicht und die anderen entscheiden dann über dich ...

Du willst dich richtig sicher und stark fühlen, bevor du in eine Konfrontation gehst?

Da gibt es ein ganz einfaches Tool: Bereite dich auf die Situation vor, so gut wie es geht!

GUTE ARGUMENTE UND NEIN SAGEN

Gute Argumente helfen dir, selbstbewusster in eine Konfrontation zu gehen. Nein-Sagen hilft dir, dass dir die anderen nicht auf der Nase rumtanzen können.

DIE SPIEGELÜBUNG

Geh einfach die ganze Situation ein paar Mal durch. Schließe dabei die Augen und stell dir dein Gegenüber ganz genau vor. Stell dir vor, was du sagen willst und wie dein Gegenüber darauf reagiert. Betrachte die Situation von allen Seiten: Was könnte dein Gegenüber alles sagen? Und was könntest du darauf entgegnen? Dann gehst du die Szene einmal vor dem Spiegel durch. So kannst du gestärkt und selbstbewusst in die Konfrontation gehen. Du bist ja maximal gut vorbereitet – was kann dir schon passieren?



5

MACHE PAUSEN!

Vor allem unter Aufregung haben wir die Tendenz, zu schnell zu sprechen. Habe den Mut und setze bewusste Pausen. Der Effekt ist beeindruckend: Deine Zuhörer bleiben gespannt an deinen Worten dran, hängen dir an den Lippen, weil Pausen die Spannung erhöhen. Und für dich selbst schaffst du mit den Pausen Ankerpunkte, in denen du dich sammeln und konzentrieren kannst auf das, was gleich kommt.

ulrike-brenning.de



AUFTRITTSKOMPETENZ

Pausen helfen dir, auch schwierige Situationen zu meistern: Stell dir vor, du stehst vorne im Vortragssaal. Alle Augen sind auf dich gerichtet, auch die, die dich draußen auf den Monitoren sehen können. Du schwitzt. Es ist drückend heiß. Das grelle Licht der beiden Scheinwerfer irritiert, und du spürst einen mächtigen Kloß im Hals. Es fühlt sich an, als wäre keine Luft im Raum. Du atmest schnell und hastig. Du beginnst zu sprechen. Du möchtest souverän und sicher wirken. Aber die Aufregung schnürt dir die Kehle zu, deine Stimme zittert. Es ist zwar für andere nie so schlimm, wie es sich für dich anfühlt. Es ist jedoch schade um unsere Nerven als Sprechende, unsere Konzentration und auch die Wirkung, die wir erzielen wollten.

Wir können mit einfachen Mitteln viel bessere Resultate erreichen.

SPRECHPAUSEN: Mache öfter eine Sprechpause. Atme durch. Das strukturiert deine Gedanken, du hörst dir selbst beim Sprechen zu. Deine Zuhörer haben in der Sprechpause Zeit zu überlegen, du selbst hast Zeit, deine Stimme neuerlich zu beruhigen.

ATMEN: Atme ein paar Mal tief ein und vor allem lange und genüsslich auf 'fff' oder 'sch' wieder aus. So schaffst du Raum für neue Luft, frischen Sauerstoff, der dich belebt. Dann bist du aufmerksam und konzentriert auf das, was du sagen möchtest. Du selbst hast Zeit, deine Stimme innerlich zu beruhigen.

LOCKERN: Ziehe ein paar Mal deine Schultern hoch bis zu den Ohren, halte diese Position ein paar Sekunden (bitte weiteratmen!) und lasse dann deine Schultern – genau genommen deine Schulterblätter hinten – dann wieder langsam sinken. Atme dabei aus. Deine Muskeln können sich so perfekt entspannen und lockern. Du kommst in eine tiefe Bauchatmung oder auch Vollatmung, die du zum ruhigen, besonnenen Sprechen brauchst.

LUFT DOSIEREN: Wenn du zu sprechen beginnst, atme nicht nochmals ein. Denn dann hast du zu viel Luft in deinen Lungen, die du gar nicht brauchst. Atme ein klein wenig aus, halte inne und starte dann deinen Satz. Du wirst ruhiger und souveräner sprechen können.



xtra

Die Art und Weise, wie du mit deiner Stimme kommunizierst, ist einer der wichtigsten Bestandteile von deinem Auftritt. Egal, ob es sich um eine professionelle Präsentation oder ein lockeres Gespräch handelt, die Kontrolle über deine Stimme macht den Unterschied. Wenn du Zeit und Mühe in die Beherrschung der verbalen Kommunikation investierst, ist das eine unschätzbare Möglichkeit, deine eigenen Fähigkeiten beim Auftreten zu erweitern.

ulrike-brenning.de



BESSERES DURCHSETZUNGSVERMÖGEN FÜR BUSINESSLADIES

Wirst du vor allem im Arbeitsleben übergangen und ziehst immer den Kürzeren? Dann lies weiter.

Hier habe ich speziell für dich noch einen extra Tipp, der dir dabei hilft, sich von deinen Kollegen nicht kleinmachen zu lassen ... In der Arbeitswelt herrscht das Motto: Der Stärkere gewinnt. Gerade wenn du als Frau eine höhere Position im Beruf anstrebst, wirst du für manche männlichen Kollegen schnell zur Konkurrenz. Die werden jede Chance ergreifen, dir den Weg so schwierig wie möglich zu machen. Das muss aber nicht so sein. Ich habe hier nämlich einen einfachen Trick für dich, mit dem du dich auch bei einem Arbeitsgespräch super durchsetzen kannst.

WERDE ZUM KOMMUNIKATIONSHERO Nimm dir Zettel und Stift und schreibe dir deine drei wichtigsten Argumente auf. Ordne deine Argumente in der Rangfolge nach dem stärksten, dem zweitstärksten und dem schwächsten Argument. Lerne deine Argumente auswendig.

Ich weiß: Das sind jetzt eine Menge Dinge, die es zu beachten gilt. Es wird nicht alles auf Anhieb klappen. Du solltest nicht zu viel auf einmal von dir verlangen, denn wenn du zu große Ansprüche an dich selbst hast, stehst du dir selbst im Weg.

IM GESPRÄCH: Bringe zuerst dein stärkstes Argument, danach dein schwächstes Argument und schließe mit dem zweitstärksten Argument ab.

Warum diese Vorgehensweise? Dein Gegenüber wird höchstwahrscheinlich an dein letztes Argument anknüpfen. Deshalb solltest du auf gar keinen Fall das schwächste Argument zuletzt kommen lassen. So machst du es dem anderen nämlich super leicht, deinen kompletten Standpunkt zu schwächen. Wenn du hingegen dein zweitstärkstes Argument an letzter Stelle bringst, soll der andere erst einmal versuchen, das zu entkräften.

Das stärkste Argument setzt du an den Anfang, damit du deine Zuhörer gleich von Beginn an fesselst, dann hast du deinen Fuß in der Tür und hast einen Großteil wahrscheinlich schon auf deiner Seite.

Mit diesem einfachen psychologischen Trick bietest du viel weniger Angriffsfläche und kannst selbstsicher vor deine Kollegen oder Vorgesetzten treten.

1 x Monat
SPEAKER SLAM



Komm in meine fb-Gruppe

LOUNGE

FÜR WEIBLICHE
AUFTRITTS-
KOMPETENZ



ulrike-brenning.de



ICH BIN DR. ULRIKE BRENNING

VOCAL IMAGE COACH

Alles im Leben basiert auf Beziehungen. Wenn wir uns eingehend mit Kommunikationsfähigkeiten befassen, erkennen wir, dass dies genau das Instrument ist, das wir als Menschen nutzen, um tiefe Verbindungen aufzubauen. Je bewusster wir unser Instrument einsetzen, desto besser können wir in Beziehung zu unseren Mitmenschen treten und so unsere Lebensqualität steigern.

Eines ist mir in den vergangenen Jahren ganz klar geworden: Ich möchte nicht einfach nur beibringen, wie man spricht. Ich möchte Menschen erfahren lassen, wie sie kommunizieren und Verbindung schaffen können. Warum? Weil ich glaube, dass es die wichtigste Fähigkeit im Leben ist, sowohl beruflich als auch privat. Es bereitet mir so viel Freude und Erfüllung zu sehen, wie meine Klientinnen in die größte Version ihrer selbst kommen und lernen, wie sie intensive Verbindungen zu Menschen aufbauen, mit denen sie arbeiten und leben.

Ich bin Dr. Ulrike Brenning, Expertin für sicheres Sprechen und Auftreten. Ich helfe Frauen, mit Freude und Leichtigkeit vor anderen Menschen zu sprechen, ihre Seele zum Klingen zu bringen, damit mehr Karriere zu machen, viel mehr Geld zu verdienen und ihr volles Potential auszuschöpfen. Verbessere deine Fähigkeit zu sprechen, und du wirst dein gesamtes Leben verbessern. Ich unterstütze dich dabei in meinen Premium-Programmen und Workshops.

MEHR UMSATZ.
MEHR LEBENSFREUDE.
MEHR ENERGIE.

Starte so richtig durch mit deinem Business, indem du es sprachlich überzeugend und begeisternd präsentieren kannst. Lerne, deine Meinung zu sagen, überzeugend zu sprechen und dich auf positive Weise mit deiner Meinung durchzusetzen. Dich durchzusetzen ist etwas Gutes.

Jetzt spielst du die erste Geige!





*„Feiere deine Erfolge.
Und denk dran: auch
die kleinste Veränderung
ist bereits ein Erfolg.“*



RAUS MIT DER SPRACHE

ulrike-brenning.de/programme



INVESTIERE JETZT IN DEINE STIMME

Versuch erst einmal kleine Schritte nach vorne zu machen, dann machst du auch nicht immer wieder Rückschritte, weil du mal wieder zu viel von dir verlangst hast und deshalb enttäuscht von dir bist.

Du kannst dich ja zuerst nur auf die Übungen konzentrieren, die ich dir mit auf den Weg gegeben habe. Wenn du die entspannt für dich angehst, wirst du definitiv eine Veränderung an dir beobachten können. Und auch die kleinste Veränderung ist bereits ein Erfolg.

**DESHALB NIE VERGESSEN:
FEIERE AUCH DEINE ERFOLGE!**

Es ist bereits ein großer Erfolg, wenn du deine Ängste überwindest und es einfach mal versuchst. Und bitte sieh es auch als Erfolg, wenn du dich traust und in einer Diskussion das Wort ergreifst, dann wirst du hinterher viel zufriedener mit dir sein – egal wie die Situation ausgeht.

Im Coaching mit mir lernst du, wie du dich selbst und deine Idee am besten darstellst, wie du die Bedürfnisse deiner Zuhörer in den Mittelpunkt stellst und die gewünschte Wirkung sprachlich und stimmlich erreichst. Dazu gehört auch Stimmtraining, in dem du wertvolle Techniken lernst, die es dir ermöglichen, dir in jeder Situation Gehör zu verschaffen.

IN MEINEN SEMINAREN, WORKSHOPS UND EINZELCOACHINGS erlernst du die Stimmtechnik, die dir zu deiner persönlichen, souveränen Stimmführung verhilft.

MELDE DICH AN ZU EINEM KOSTENFREIEN, PERSÖNLICHEN 60-MINÜTIGEN 1:1-TERMIN MIT MIR:

Wir schauen, wo du stehst und wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann:
www.ulrike-brenning.de/termin

Ich freue mich auf dich!



KONTAKT



DR. ULRIKE BRENNING
VOCAL IMAGE COACH



KOMM IN MEINE FACEBOOK-GRUPPE:

„Lounge für weibliche Auftrittskompetenz
und mehr beruflichen Erfolg“

MELDE DICH AN ZU EINEM KOSTENFREIEN, PERSÖNLICHEN 60-MINÜTIGEN 1:1-TERMIN MIT MIR:

Wir schauen, wo du stehst und wie ich dich
auf deinem Weg unterstützen kann.
www.ulrike-brenning.de/termin

VERNETZE DICH GERNE AUF SOCIAL MEDIA: FACEBOOK/LINKEDIN/INSTAGRAM [@ulrikebrenning](https://www.instagram.com/ulrikebrenning)

KONTAKT@ULRIKE-BRENNING.DE
WWW.ULRIKE-BRENNING.DE

ulrike-brenning.de