



Starke Frauenstimmen in Beruf und Alltag

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 6 Dez 2017 - 12:33

Sie ist einzigartig wie ein Fingerabdruck und sagt vieles über uns aus: die Stimme. Unter anderem ist sie von großer Bedeutung dafür, wie wir auf unsere Mitmenschen wirken und welchen Eindruck wir hinterlassen. Bei Frauen hat die Stimme einen besonders großen Einfluss, denn eine starke Frauenstimme wird im beruflichen und privaten Alltag ganz anders wahrgenommen als hohe oder schwache Stimmlagen. Gut zu wissen: Durch gezieltes Training lassen sich die Stimme und die eigene Außendarstellung positiv beeinflussen. Neben Stimmtrainings und -training hilft GeloRevoice® dabei, besser mit der Stimme umzugehen.

Unsere Stimme lässt unter anderem Rückschlüsse auf Alter, Gesundheitszustand und sozialen Status zu. Sie spiegelt auch wider, ob wir gerade traurig, glücklich oder wütend sind. Vor allem ist die Stimme aber entscheidend dafür, wie wir von unserer Umwelt wahrgenommen werden. Wichtiger als das, was wir sagen, ist deswegen häufig, wie wir es sagen.

Eine tiefere Stimme vermittelt Selbstbewusstsein

Vor allem Frauen wünschen sich häufig eine stärkere Stimme, um sich verbal durchsetzen zu können oder einen kompetenten Eindruck zu hinterlassen. Wer eine leise oder hohe Stimme hat, ist hier im Nachteil, denn diese signalisiert Schwäche oder Hilfsbedürftigkeit, wohingegen mit einer tieferen und kräftigen Stimme die Attribute Stärke, Vertrauenswürdigkeit oder Kompetenz assoziiert werden. Tatsächlich haben sich Frauenstimmen, vermutlich im Zuge der Emanzipation, bereits deutlich verändert: Durchschnittlich sprechen Frauen nun 2-3 Halbtöne tiefer als noch vor einigen Jahrzehnten.⁽¹⁾ Dennoch können sie häufig nicht die stimmliche Präsenz erreichen, über die Männer durch ihre natürlicherweise tiefere Stimme automatisch verfügen.

Sie können jedoch ihre Stimme so trainieren, dass sie ebenfalls selbstbewusster wahrgenommen werden. Von Bedeutung ist das nicht nur im Beruf, denn auch im Privatleben kommt es immer wieder zu Situationen, in denen eine starke Stimme und ein kompetentes Auftreten wichtig sind – etwa auf einer Familienfeier. Wer beispielsweise auf einer Hochzeit oder einem Geburtstag eine Rede halten möchte, muss sich auf seine Stimme verlassen können, denn neben kurzweiligen und originellen Inhalten ist es entscheidend, dass die Stimme den starken Auftritt unterstützt. Und auch wenn die Situation ungewohnt ist, sollten Aufregung und Nervosität sich nicht in der Stimme widerspiegeln.

Anatomie: So entsteht unsere Stimme

Um die Stimme zu trainieren, ist es wichtig zu verstehen, wie sie funktioniert. Unsere Stimme entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel aus Lunge, Kehlkopf, Kiefer, Zunge und Lippen, wobei der Stimmton durch die Stimmritzen im Kehlkopf erzeugt wird. Und auch die Atmung ist eng mit der Stimbildung verknüpft: Aus der Lunge strömende Atemluft versetzt die Stimmritzen in Schwingung – Mundraum, Rachen und Nasenhöhle dienen als Resonanzräume. Für eine reibungslose Stimmfunktion ist es zudem wichtig, dass die empfindliche Schleimhaut, die den Mund- und Rachenraum auskleidet, gut befeuchtet ist.

Mehr Kraft für die Stimme

Innerhalb dieser anatomischen Voraussetzungen kann jeder seine Stimme bewusst beeinflussen. Um sich Gehör zu verschaffen und einen starken Eindruck zu hinterlassen, sind eine deutliche Aussprache und regelmäßige Atempausen wichtige Voraussetzungen. Meist sprechen wir in der sogenannten mittleren Stimmlage. Es kann aber sowohl für uns selbst als auch



für die Zuhörer angenehmer sein, wenn wir diese Stimmlage bewusst ein wenig nach unten korrigieren, also tiefer sprechen. Die Lautstärke sollte beim Sprechen angemessen und weder zu laut noch zu leise sein. Auch die Intonation ist von großer Bedeutung: Am Satzende sollte die Stimme grundsätzlich abgesenkt werden, um den Vortrag zu strukturieren. Wer eine Rede auf einer Familienfeier hält, kann Lautstärke und Intonation aber auch variieren, um die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu halten.

Doch nicht nur auf die Stimme kommt es an: Für einen souveränen Auftritt ist auch eine aufrechte, aber lockere Körperhaltung, eine offene Körpersprache und Blickkontakt wichtig. Die direkte Ansprache von Personen und klare Äußerungen runden dieses Gesamtpaket ab

Spezielles Hydro-Depot für die gereizte Schleimhaut

Insbesondere bei Menschen, die regelmäßig viel sprechen, kann es zur Austrocknung der Schleimhaut in Mund und Rachen kommen. Das wiederum führt zu Halskratzen, Hustenreiz oder Heiserkeit. Vor Vorträgen oder Ansprachen kann sich Lampenfieber durch einen trockenen Mund und Hals auswirken. In diesen Situationen schaffen GeloRevoice® Halstabletten schnelle Abhilfe. Beim Lutschen regen Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt den Speichelfluss intensiv an. Die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan binden den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro-Depot®. Dieses verteilt sich gut in Mund und Rachen und legt sich als lang anhaltender Schutzfilm auf die gereizte Schleimhaut. Sowohl die schnell spürbare Symptumlinderung als auch die lang anhaltende Befeuchtung durch GeloRevoice® konnte anhand einer Beobachtungsstudie(2) bestätigt werden. Besteht die Heiserkeit länger als drei Wochen, sollten die Beschwerden vom Hals-Nasen-Ohrenarzt abgeklärt werden, um Spätfolgen oder Langzeitschäden wie Stimmlippenknötchen,-bandlähm-ungen oder langfristige -ermüdungen zu vermeiden.

(1)<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/05/stimme-charakter-launen-krankheiten>, 18.8.17

(2)Hydrogel-Komplex bei Halsbeschwerden, Forum Kompakt HNO, 05/2011

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:17): <http://medkom24.eu/node/22827>