

Freiburg, 05.11.2020

## Starke Stimme – starker Auftritt auch in Videokonferenzen

### Online-Seminar

Wie gelingt es mir, lebendig und ausdrucksvoll zu sprechen, obwohl ich dabei in eine Kamera blicke und meine ZuhörerInnen nicht sehen kann? Wie kann meine Sprechstimme verständlicher und klarer werden? Was gehört zu einem gelungenen Videoauftritt? Diese und viele weitere Fragen stellten die Teilnehmerinnen an Stimmcoach Corinna Coors zu Beginn des 2-teiligen Online-Seminars.

Viele ehrenamtlich engagierte LandFrauen haben in den letzten Monaten erlebt, dass Video- oder Telefonkonferenzen immer häufiger und selbstverständlicher zu ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit gehören. Nachdem die ersten technischen Herausforderungen gemeistert waren, bot das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Unterstützung an: im insgesamt vierstündigen Seminar holten sich zehn LandFrauen online Anregungen und Tipps, um ihren Auftritt vor Webcam und Mikrofon genauso überzeugend zu gestalten wie live.

Zunächst erhielten die Teilnehmerinnen wertvolle Hinweise, wie sie ihre Videopräsenz verstärken können. Dabei spielen sowohl äußere Faktoren wie Licht, Bildausschnitt, Hintergrund und Erscheinungsbild eine Rolle, erläuterte Referentin Coors im Einzelnen. Aber auch Körpersprache und Mimik seien trotz des in der Regel kleinen Bildausschnitts keinesfalls zu vernachlässigen: sie senden wichtige Signale und können – wie die Referentin lebendig demonstrierte – auch hier bewusst eingesetzt werden, um das Gesagte authentisch und anschaulich zu unterstreichen.



Darüber hinaus sei es die Stimme - der man übrigens jede Emotion und Verspannung anhöre - die eine ganz zentrale Rolle beim Online-Auftritt spiele, betonte Coors. Mit Atem- und Bewegungsübungen konnten die Teilnehmerinnen zu Hause direkt ausprobieren, wie sie ihre Stimme lockern und entspannen können. Auf diese Weise wird es u.a. auch leichter, die richtige Stimmlage zu finden, um natürlich und ohne Anstrengung zu sprechen. Eine angeleitete Stimmanalyse half den Teilnehmerinnen dabei zu differenzieren, mit welchen Aspekten ihrer Stimme sie zufrieden sind und was sie gerne verändern möchten. Bereits die bewusste Wahrnehmung des eigenen Sprechens sei ein erster Schritt zur positiven Veränderung, unterstrich die Referentin. Viel Spaß machte das alltagstaugliche Stimm-Warm-Up zu Beginn des zweiten Seminarabends, bei dem die Teilnehmerinnen direkt erleben konnten, wie sich der Klang ihrer Stimme durch einfache Übungen unmittelbar verändern kann.

.../2

# Information

Um beim Blick in die Kamera stimmlich nicht zunehmend monoton zu sprechen, helfe es, sich sein Publikum vorzustellen und die vielfältigen Möglichkeiten der Artikulation und Modulation der Stimme bewusst einzusetzen. Stimmcoach Coors demonstrierte anschaulich den Variantenreichtum der Sprechstimme.



Die Teilnehmerinnen lernten, wie die Vokale den Klang tragen und die Betonung der Konsonanten für bessere Verständlichkeit sorgt. Sie erlebten, dass Abwechslung im Sprechtempo, in der Tonhöhe und Betonung sowie gezielt gesetzte Pausen dazu beitragen, die Aufmerksamkeit des Gegenübers zu gewinnen und dem eigenen Anliegen das gewünschte Gehör zu verschaffen. Wie die Stimme als Träger unserer Emotionen die Absicht der Sprecherin unterstreichen kann oder aber eine bewusst klare und emotionsarme Ausdrucksweise dafür sorgt, auf der Sachebene zu bleiben, machte Corinna Coors an Beispielen deutlich.

Zehn Teilnehmerinnen erlebten zwei sehr lebendige Abende mit viel Input, Anregungen und Tipps und schätzten die Möglichkeit, sich in einem kleinen Teilnehmerkreis und von zu Hause aus an diesem Seminar zu beteiligen.

- aktiv ● Verband
- engagiert ● Politische Interessenvertretung
- herzlich ● Bürgerschaftliches Engagement
- vielseitig ● Bildung