

ICH REDE®

mit Isabel García

Kommunikationsfallen
und wie man sie
umgeht

Über
90.000
verkaufte
Exemplare!



→ Einige Worte zu diesem Hörbuch

Liebe Hörerinnen und Hörer,

an dieser Stelle möchte ich dem Hamburger Abendblatt danken. Die haben nämlich vor gut einem Jahr NDR 2-Radiomoderator Ulli Harraß gefragt, ob er nicht einmal ein Seminar von mir mitschneiden könne. Er hat es gemacht und den Mitschnitt konnte sich dann jeder Leser auf der Internetseite der Zeitung herunterladen. Ich muss gestehen, dass ich erst dachte: „Das funktioniert doch nie! Die Leute müssen mich doch sehen, während ich ihnen etwas erkläre.“

Was soll ich sagen: Es war ein Riesenerfolg! Viele haben es für sich persönlich heruntergeladen und im Auto gehört.

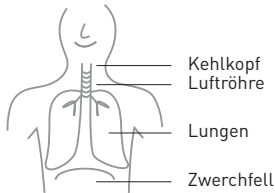
Einige Chefs haben es für ihre Mitarbeiter kopiert und die wiederum kamen dann begeistert in meine Seminare.

Hier kommt also die logische Konsequenz vom Livemitschnitt: Mein erstes Hörbuch zum Thema Rhetorik!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Hören!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ulli Harraß', written in a cursive, slightly slanted style.

→ Atmung



Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel. Das Zwerchfell kann man leider nicht spüren. Es ist eine kuppelartige Muskel-Sehnen-Platte, die am unteren Rippenbogenrand den Brustraum vom Bauchraum trennt. Man könnte es mit einem Sprungtuch vergleichen. Bei der Einatmung spannt sich das Zwerchfell an und bewegt sich nach unten. Bei der Ausatmung (Entspannung) schnell es wieder nach oben. So verläuft zumindest die Ruheatmung. Bei der Sprechatmung werden wir versuchen, das Zwerchfell so lange wie möglich unten zu halten. Dadurch kontrollieren wir nämlich die Hochschnellbewegung und damit die Atemluft, die gleichmäßig an die Stimmlippen geführt wird.

Wenn wir einatmen, dann zieht das Zwerchfell die Lungen mit sich nach unten, so dass sie sich automatisch mit Luft vollsaugen. Nach dem gleichen Prinzip wie bei einer Spritze. Wenn Sie die mit Wasser oder auch Luft füllen wollen, dann ziehen Sie den beweglichen Teil der Spritze nach unten. Es entsteht ein Unterdruck im Spritzenraum und dadurch strömt Wasser oder Luft rein.

Wir sprechen vom „tiefen“ Atmen oder der „Bauchatmung“, wenn wir aktiv mit dem Zwerchfell arbeiten.

Wieso wird der Bauch weit? Wir atmen doch nicht in den Bauch? Nein! Wir atmen in die Lungen, aber wenn die von dem Zwerchfell nach unten in den Körper gezogen werden, dann drückt das Zwerchfell die Organe im Bauchraum eine Etage tiefer.

→ Atmung

Soweit zur Theorie: Kommen wir zur Umsetzung!

Hinlegen und die Hand auf den Bauch legen. Nun erst einmal spüren, wohin man atmet. Tief einatmen bedeutet, dass sich der Bauch bis zum Schamhügel bewegt. Also die Hand dort unten hinlegen und versuchen, in die Hand zu atmen. Vorstellen, dass der Körper ein Wasserglas ist und die Luft das Wasser. Der Bauch muss sich erst unten weiten und dann nach oben weit werden. Nur bis dorthin einatmen, wo die Rippenbögen anfangen. Nie höher. Das wäre dann Hochatmung. Ruhig werden beim Atmen. Einatmen – Luft anhalten – ausatmen – Pause machen – und von vorne.

Dann hinstellen und die Hände in der Taille in die Seiten drücken. Dort sollen die Hände beim tiefen Einatmen weggeatmet werden. Wenn das geht, dann auch mal die

Hände auf den Rücken legen, direkt neben der Wirbelsäule auf die Muskelstränge, und dort spüren, wie beim Einatmen alles weit wird. Wenn man in den Rücken atmet, atmet man auch automatisch in die Seiten und tief in den Bauch. Also zum Schluss nur noch auf den Rücken achten. Er gibt uns auch Halt, damit wir den Körper ganzheitlich wahrnehmen und nicht nur die Front. Wenn es mit der Rückenatmung nicht sofort im Stehen klappt, dann erst einmal entspannt mit dem Oberkörper nach vorne beugen (den Nacken dabei entspannen) und in den Rücken atmen.

→ Eutonie

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Höhle in Ihrem Bauch! „Kann ich nicht!“ Stellen Sie sich vor, Sie sprechen aus dem Rücken. „Esoterischer Blödsinn! Will ich nicht!“

Sie glauben nicht, wie häufig ich höre, dass er oder sie keine Phantasie haben und sich diese Dinge nicht vorstellen können. Dabei geht es hier nicht um Phantasie und Esoterik, sondern um Eutonie. Und das kann jeder. Kleines Beispiel: Sie haben einen großen Rucksack auf und gehen in einen Zug. Müssen Sie sich da ständig umdrehen, um zu wissen, wie groß der Rucksack ist und ob Sie auch nirgendwo gegen rempeln? Nein, Sie haben es einfach „im Gefühl“ wie groß der Rucksack ist und wie viel Abstand Sie zu anderen Mitreisenden halten müssen. DAS ist Eutonie.

Anderes Beispiel: Sie parken ausnahmsweise mal einen Lkw ein. Da müssen Sie die zusätzliche Größe im Gefühl haben,

damit Sie es auch schaffen, beim rückwärts einparken niemanden anzustoßen. Dieses „im Gefühl haben“ ist Eutonie.

Sie denken über Ihren eigenen Körper hinaus. Wenn Sie Nägel in die Wand schlagen, ist es genauso. Sie fühlen nicht nur bis zur Haut, sondern darüber hinaus und würden den Hammer auf dem Daumen schon spüren, bevor er die Haut berührt.

Dieses „Über-sich-Hinausspüren“ bewirkt, dass wir eine besondere Muskelspannung im Körper haben. Diese besondere Körperspannung ist für unsere Haltung sehr gesund und wirkt sich großartig auf das Zwerchfell und auf die Stimme aus. Wenn man diese Eutonie intensiv einsetzt, könnten wir auch von „Präsenz aufbauen“ sprechen. Dadurch klingt die Stimme auf der Bühne voll und wird tragfähig. Als Nebeneffekt bauen Sie auch einen stärkeren Kontakt zu Ihren Zuhörern auf.

→ Eutonie

Eutonieübungen:

→ Einen guten Stand einnehmen und sich vorstellen, dass Sie einen Känguruschwanz haben, der als zusätzliche Stütze dient. In dieser Haltung bleiben Sie und nehmen mal das veränderte Gefühl auf und können Ihre Zuhörer fragen, wie sehr sich die Stimme verändert.



→ Stellen Sie sich vor, Sie hätten Engelsflügel. Die würden Ihnen hinten aus dem Rücken raus wachsen und die wären sehr groß und weiß. Die füllen den ganzen hinteren Raum aus. Lesen Sie einen Text vor und bewegen Sie dabei leicht die Flügel.



→ Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein barockes Kostüm an. Mit einem enormen Reifrock. Sehr ausladend zu beiden Seiten. Jetzt gehen Sie durch den Raum und achten Sie darauf, dass Sie mit ihrem Reifrock nirgendwo gegen stoßen. Es muss immer genug Platz für Ihr Kostüm sein.

→ Und zum Schluss wachsen wir mal über uns hinaus. In die Mitte des Raums stellen und langsam wachsen. Sie bleiben natürlich stehen, aber Sie stellen sich vor, als ob Sie wachsen würden. Und das müssen Sie auch laut kommentieren: „Meine Arme werden länger, mein Hals wird weiter, mein Brustkorb dehnt sich...“

→ Isabel García ...

... wurde am 7. Dezember 1969 in Hamburg geboren.

Seit frühester Kindheit hat sie gesungen. In diversen Chören und als Solistin. Es folgten Gesangsunterricht, Schauspielunterricht, ein Gesangsstudium an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Hamburg, Anstellung als Gesangslehrerin und Chorleiterin.

Ende der Neunzigerjahre orientierte sich Isabel García um und konzentrierte sich mehr auf das Sprechen. Es folgten Werbespots (Deutsche Bahn, Mon Chéri, t-mobile etc.), Radiomoderationen bei OK Radio, R.SH und NDR 1 Radio MV und Fernsehmoderation bei noa4 in Norderstedt.

Isabel García hat mit dem Unterrichten nie aufgehört. Sie nimmt ihr Wissen als Diplomsprecherin, Gesangslehrerin, Mo-

deratorin und Schauspielerin und sucht beim Coaching für jeden den perfekten Weg zu einem besseren Stimmsitz, mehr Präsenz, ein authentisches Auftreten.

Seit Januar 2004 gibt es „Ich rede - Coaching für Stimme und Persönlichkeit“ und bis heute konnte sie schon diverse Unternehmen an Land ziehen: Arvato Bertelsmann, Commerzbank, hagebau, Peek&Cloppenburg, Hessischer Rundfunk, Intercontinental Hotels Group, Unilever, InteractiveMedia, Nord-Ostsee Sparkasse, Siemens, CoreMedia u. v. m.

Weitere Infos unter:

www.isabelgarcia.de

→ Inhalt

1. Einleitung
2. Das Fragezeichen
3. Sie können keine Pausen machen
4. Durch das Fragezeichen finden Sie kein Ende
5. Sie stolpern von einem ÄHM zum nächsten
6. Sie werden immer schneller
7. Sie betonen falsch
8. Übung zum Thema:
Auf Punkt sprechen!
9. Die Pausen
10. Sie haben Zeit zum Nachdenken
11. Kopfkino für die Zuhörer
12. Atempausen
13. Undeutliche Aussprache als Folge
14. Entlocken Sie Informationen
15. Schenken Sie Zeit
16. Übung zum Thema: Pausen
17. Die Atmung
18. Kein Blackout mehr
19. Sie bekommen Ihr Lampenfieber in den Griff
20. Mehr Volumen
21. Emotional reden
22. Durch die Atmung authentischer wirken
23. Strahlen Sie Souveränität aus
24. Der Redner bestimmt das Atemtempo
25. Präsenzaufbau
26. Eutonie
27. Körpersprache
28. Blickkontakt

1 CD - 82 Minuten - Stereo

Künstlerische Leitung und Regie: **Isabel García**

Tontechnik: **Enrico Wachtel** (www.titoplace.de)

Design und Illustration: **Monika Griebel-Steinhoff** (www.steinhoffdesign.de)

Titelfoto: **Sandra Dürkop**

© 2009 SESSEL BOOKS · www.sesselbooks.de