

Neben den inhaltlichen Aspekten eines Gesprächs, eines Vortrags oder eines Telefonates wird häufig das formal korrekte und gut verständliche Sprechen vergessen. Trainieren Sie also neben Ihren rhetorischen Fähigkeiten vor allem auch Ihre Sprechtechnik.

Konsonanten deutlich artikulieren:

Konsonanten, also stimmlose Buchstaben wie z.B. „K“, „S“, „B“ oder „P“ tragen wesentlich dazu bei, das Sprechen deutlicher zu machen. Achten Sie also beim Sprechen immer darauf, dass Sie die Konsonanten laut und deutlich aussprechen. Vermeiden Sie es, Konsonanten zu „verschlucken“, wie es viele Menschen insbesondere am Ende von Wörtern gerne tun. Achten Sie darauf, dass Sie ähnlich klingende Konsonanten wie z.B. „B“ und „P“ oder „G“ und „K“ so deutlich aussprechen, dass der Zuhörer ohne nachzudenken weiß, welcher von beiden gemeint ist.

Vokale klingen lassen:

Neben den Konsonanten sind natürlich auch die Vokale, also die klingenden Buchstaben „a“, „e“, „i“, „o“ und „u“ für eine gute Aussprache wichtig.

Vokale lassen ein Wort klingen und tönen. Sie sind deshalb besonders wichtig, um Ihre Stimme nicht nur korrekt, sondern auch wohlklingend klingen zu lassen. Sprechen Sie also Vokale nicht zu kurz aus, sondern nutzen Sie diese, um Betonung und Klang in Ihre Stimme zu bringen.

Pausen:

Genauso wichtig wie das Sprechen selbst ist es, auch Pausen richtig und gezielt einzusetzen. Pausen haben beim Sprechen zwei Funktionen:

1. Pausen dienen dazu, den Redefluss zu strukturieren und regelmäßiges Atmen zu ermöglichen.
2. Pausen dienen außerdem dazu, die Bedeutung des Gesagten zu unterstreichen und Spannung aufzubauen.

Achten Sie einmal bei guten Rednern oder Schauspielern darauf, wie diese Pausen ganz gezielt einsetzen.

Sprechübungen:

Um Ihre Artikulation zu verbessern, gibt es vielfältige Sprechübungen, die Sie zu Hause, z.B. vor dem Spiegel oder auch unterwegs durchführen können.

Es gibt zwei Arten von Sprechübungen. Die einen setzen auf den Einsatz mechanischer Hilfsmittel, um die Beweglichkeit und Artikulationsfähigkeit der Zunge und anderer Muskeln, die zum Sprechen benötigt werden, zu trainieren.

Eine andere Methode besteht darin, bestimmte Wörter, Sätze, Gedichte oder anderes laut zu sprechen, um das gleiche Ergebnis zu erzielen.

Als Sprechübungen sehr beliebt sind z.B. die sogenannten „Zungenbrecher“, die jeder noch aus Kindheit oder Schulzeit kennt. Hier sind einige Beispiele:

Fischers Fritze ...

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz

Wenn hinter Griechen Griechen kriechen, kriechen Griechen Griechen nach.

In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.

Mischwasserfischer heißen Mischwasserfischer, weil Mischwasserfischer im Mischwasser Mischwasserfische fischen.

Ein plappernder Kaplan klebt Papp-Plakate - Papp-Plakate klebt ein plappernder Kaplan.

Die Sache mit dem Korken

Um die phonetische Bildung von Lauten im Mundraum zu trainieren, greifen viele Profis zu einem einfachen Sektkorken. Dieser wird zwischen den Schneidezähnen eingeklemmt. Nun werden unterschiedliche Texte mit dem Korken zwischen den Zähnen gelesen oder rezitiert. Ziel ist es, selbst mit dem Korken im Mund eine möglichst gut akzentuierte Aussprache zu erreichen. Gleichzeitig werden die Sprechwerkzeuge dadurch so gut trainiert, dass sich die Aussprache im Alltag dadurch verbessert.