# 0446 Der Ton macht die Musik - Basisseminar
## Stimme als Präsenz- und Erfolgsfaktor

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig die Wirkung einer „guten" Stimme. Eine kraftvolle, klare Stimme mit deutlicher Artikulation hilft Ihnen, präsent und glaubwürdig zu sein und selbstbewusst aufzutreten. Damit der Inhalt Ihrer Botschaft auch bestmöglich beim Empfänger ankommen kann, braucht es eine emotionale Basis. Mit der richtigen Stimmlage und Atemtechnik können Sie motivieren oder beruhigen und eine vertrauensvolle Atmosphäre schaffen.

Sie lernen, Stimmführung und Körpergestik Ihrer Rolle und Situation entsprechend anzupassen. Mit der richtigen Stimme und Atmung können Sie jeden Inhalt erfolgreich transportieren und jede Situation authentisch und souverän meistern.

**Die Lernziele:**
Plötzliche Heiserkeit bei Vorträgen? Atemlosigkeit in Stresssituationen? Flache und hohe Stimme bei Gesprächen oder Verhandlungen? Im privaten wie im beruflichen Alltag müssen Sie unterschiedliche Rollen einnehmen und Aufgaben erfüllen. Sie müssen präsentieren, motivieren, Konflikte managen, Kritik äußern, Anerkennung aussprechen und vielen mehr. Dabei ist es besonders die Stimme und Ihre Atmung, die Emotionen übertragen, beruhigen und Vertrauen schaffen.

Hier setzt das Seminar an: Das Stimmtraining bietet Ihnen einen Leitfaden für stimmliche Sicherheit, flexible Stimmführung und kraftvolle Stimmlage. Sie lernen, Stimmführung und Körpergestik ihrer Rolle und Situation entsprechend anzupassen. Präsenz gepaart mit einer optimalen Stimmlage hilft Ihnen kompetent und authentisch zu sein.

**Die Inhalte:**
- Sie werden Ihrer Stimme bewusst und lernen, sie zu steuern.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre Stimme – insbesondere in Stresssituationen – kraftvoll und klar einsetzen und mit unterstützender Körpergestik überzeugend und souverän agieren.
- Sie finden Ihre optimale Stimmlage.
- Mit einer trainierten Stimme werden Sie emotionale Situationen mit kontrolliertem Klang steuern und sind Emotionen nicht mehr ausgeliefert.
- Sie erhalten ein professionelles Übungsprogramm für den Alltag, um Ihrer Stimme mehr Resonanz und Tragfähigkeit zu verleihen.
- Durch Variation in Tempo, Lautstärke, richtiger Pausensetzung und kontrolliertem Einsetzen von Emotionen können Sie Ihren Inhalt auf interessante Art transportieren und damit bleibenden Eindruck hinterlassen.

**Die Zielgruppe:**
Mitarbeiter:innen, Führungskräfte und alle, die sich mit ihrem wichtigsten Kommunikationsinstrument, der Stimme, genauer beschäftigen möchten.

**Die Trainerin:**

Dr. Karina Lochner, MA
- Ausgebildete Juristin und Sängerin, Stimmtrainerin
- Langjährige Lektoren- und Vortragtätigkeit u.a. Johannes Kepler Universität Linz, Donau-Universität Krems, FH Hamburg, BFI Linz / Wien, WKOÖ, Land OÖ, etc.
- Zahlreiche Soloauftritte als Sängerin

www.karinalochner.at