

Starke Stimme Starke *Wirkung*

**In 12 Wochen zur Stimme,
die verkauft und begeistert –**

**Das Workbook zum Buch:
mit Stimmtest & Journal**

Starke Stimme Starke *Wirkung*

**In 12 Wochen zur Stimme,
die verkauft und begeistert –**

**Das Workbook zum Buch:
mit Stimmtest & Journal**

Von:

MMag. Angela Kiemayer

Stimmbaum



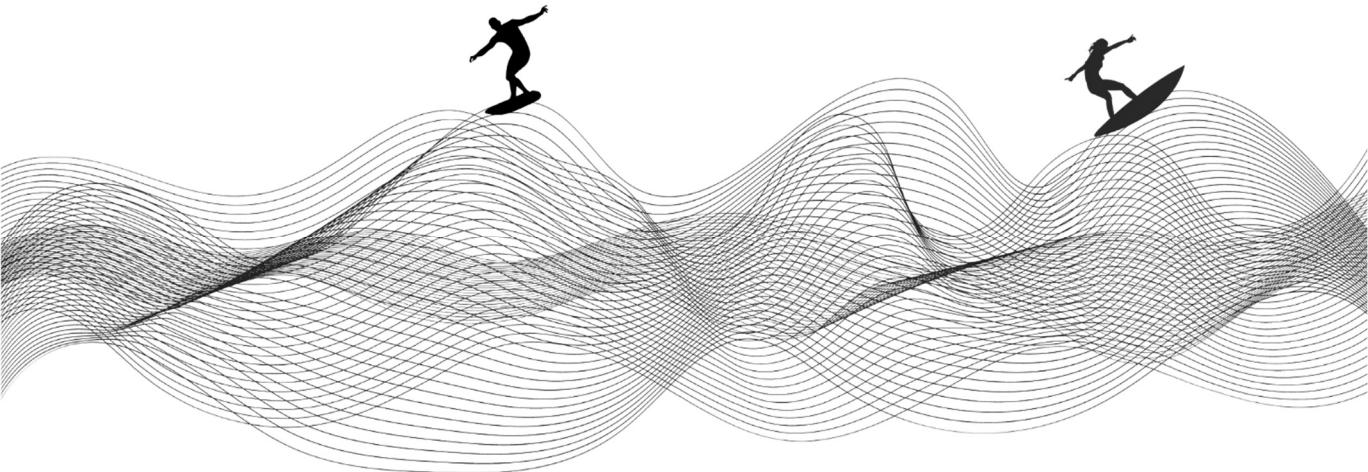
Ausgabe 1, 2025

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	13
Reflexionsaufgaben/ Praxisaufgaben.....	19
Der Stimmtest.....	37
Ihr Stimm-Journal	49
Ergänzende Materialen.....	289
Über das Stimmbaum-Team	295

Starke Stimme, Starke Wirkung

VORWORT



Starke Stimme, Starke Wirkung

Was braucht es, damit sich Stimme wirklich dahingehend verändert, wo Sie sie hin haben möchten, damit Sie Ihre Wünsche rund um Stimme & Wirkung erreichen?

Wahrscheinlich lesen Sie bereits an meinem Buch *Starke Stimme – Starke Wirkung*. Dort finden Sie u.a. die *WWW-Formel* und die *WTF-Formel*. Wissen ist das Eine, Wahrnehmen, Reflektieren und Wiederholen ist das andere.

Wussten Sie, dass eine Sängerin, ein Sänger an einer herausfordernden drei Minuten-Arie oft über mehrere Wochen oder Monate hinweg täglich trainiert, bis jedes Detail perfekt sitzt? Im Training verankert sie/er Noten und Text, bis alles wie im Schlaf klappt. Zusätzlich wird die Stimmtechnik trainiert, werden Grenzen ausgelotet und alle Bereiche, die zusammenspielen können, wie Atmung, Haltung, Tonproduktion, werden bis ins Detail ausgefeilt und automatisiert. Damit die Arie unter jeder Bedingung, auch wenn im Ernstfall z.B. Lampenfieber auftaucht oder man vielleicht einmal nicht so einen guten Tag hat, gut klingt und jedenfalls auf einem professionellen Level zur Aufführung gelangt. Das Publikum möchte Höchstleistung. Durch das Automatisieren wird garantiert, dass der Performer in jeder Situation eine Höchstleistung abrufen kann.

Wie wäre es für Sie, wenn Sie einen Vortrag performen und der so gut trainiert ist, dass Sie locker, flockig mit dem Publikum interagieren können? Wie wäre es, wenn das Publikum und Sie richtig Spaß daran haben, denn Ihr Inhalt, Ihre Wirkung, Ihre Stimme stimmen, in jeder Sekunde, in der Sie sich zeigen?

Wie wäre es, wenn Sie in jeder Gesprächssituation egal ob beruflich oder privat die Stimme hervorzaubern könnten, die es gerade braucht,

Vorwort

bewusst, wie ein Stimmsurfer, mal einfühlsam, mal verständnisvoll, mal freundlich, mal bestimmt, vielleicht auch mal streng oder fordernd?

Was sind aus meiner Erfahrung heraus die größten Herausforderungen bei meinen Kundinnen und Kunden?

Das Wissen? Das ist es nicht. Das können Sie schnell und fundiert am Punkt von mir erhalten. Das Wahrnehmen? Auch daran liegt es nicht. Es liegt am Wiederholen. Am Dranbleiben. Das konsequente Durchhalten geht oft im Tumult des Alltags unter.

Was braucht es nun, um leicht und sicher durchhalten zu können?

Es braucht einen konkreten Plan, den bekommen Sie hier im Workbook, und es braucht das TUN. Deshalb war es schon lange mein Traum, ein Stimm-Journal zu entwickeln, das hilft, dranzubleiben, durchzuhalten und die wesentlichen Dinge täglich zu trainieren, bis sie automatisch funktionieren. Ein Journal, das außerdem die großen UND die kleinen Erfolge rund um Stimme und Wirkung dokumentiert. Ich freue mich so sehr, dass das Stimm-Journal nun das Licht der Welt erblickt. Ich werde es mit meinen Trainees verwenden, damit noch schneller und leichter der Wunsch an das Stimmchristkind in Erfüllung geht und damit die kleinen und großen Erfolge auch sichtbar und erkennbar werden. Denn es ist wichtig, Fortschritt messbar zu machen.

Zahlreiche Schilderungen und Erklärungen sowie die meisten Übungen in diesem Buch beruhen auf den Erfahrungen, Forschungsergebnissen und Lehrtätigkeiten, die ich im Laufe der letzten 20 Jahre meist gemeinsam mit meinem Bühnen- und Geschäftspartner Joachim Claucig gesammelt und durchgeführt habe. Wenn also in diesem Workbook von

Starke Stimme, Starke Wirkung

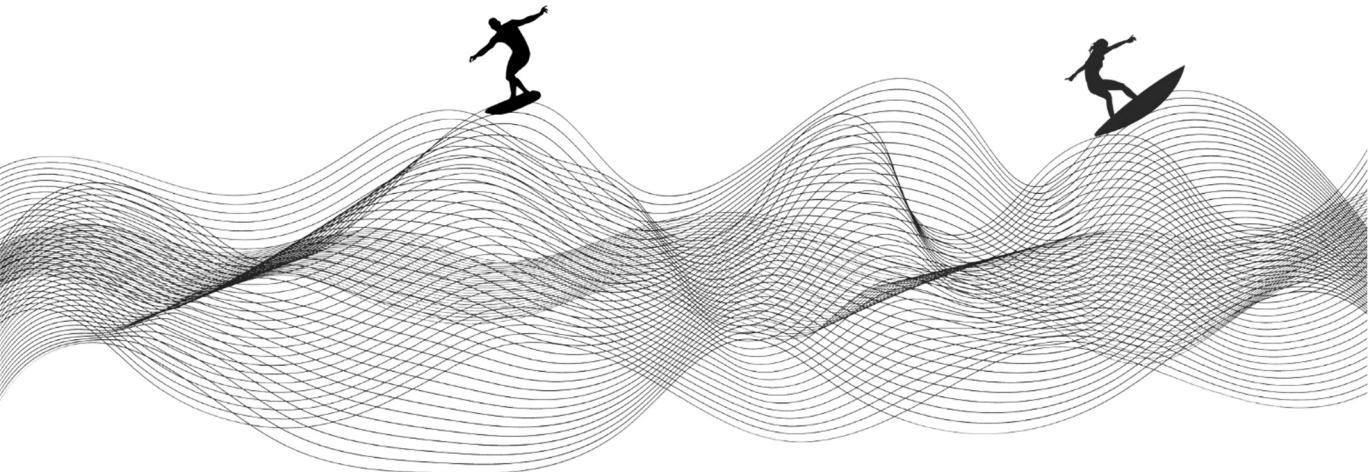
„wir“ die Rede ist, dann sind wir, die beiden Köpfe von *Stimmbaum*, gemeint: Angela Kiemayer und Joachim Claucig.

An einigen Stellen habe ich in diesem Workbook aus Gründen der Lesbarkeit und des traditionellen Sprachflusses auf geschlechtergerechte Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind stets alle Geschlechter gleichermaßen gemeint, sofern nicht explizit anders benannt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie während des Lesens des Buches *Starke Stimme – Starke Wirkung* dieses Workbook mit so viel Freude ausfüllen, wie ich sie gerade empfinde. Ich wünsche Ihnen, dass Sie das Workbook nachbestellen, nicht nur einmal die 12 Wochen durchhalten, sondern mehrmals. Denn das solide Erreichen der ersten Ziele ist der Grundstein für weitere Ziele auf dem nächsten Level. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Freude an der Arbeit an und mit Ihrer Stimme entwickeln und dass Sie Menschen mit Ihrer Stimme berühren, sodass diese bei jedem Wort an Ihren Lippen hängen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem exklusiven Stimm-Journal!

EINLEITUNG



WAS IST IN DIESEM WORKBOOK DRIN?

Dieses Workbook ist der **praktische Begleiter** zum Buch *Starke Stimme – Starke Wirkung*. Es hilft Ihnen, Ihre Stimme bewusst einzusetzen, sich besser zu verkaufen und Menschen zu begeistern.

Kennen Sie bereits das *Stimmbaum-WWW*? Das W für Wissen finden Sie im Buch zu diesem Workbook. Das W für Wahrnehmen erwartet Sie hier. Wir haben alle Praxisaufgaben und Übungen aus dem *Buch Starke Stimme – Starke Wirkung* hier zusammengetragen. Praxisaufgaben benötigen Platz, Platz für Ihre Gedanken, Platz für Ihre Notizen. Diesen finden Sie hier. Aber nicht nur das. Es fehlt noch das dritte W – das Wiederholen. Um wirklich täglich dranzubleiben, stellt Ihnen dieses Workbook das exklusive, praktische Stimm-Journal zur Verfügung. Feiern Sie damit und mit uns täglich Ihre Erfolge!

Sie finden in diesem Workbook:

- ✓ **alle Praxisaufgaben** inkl. Platz für Notizen
- ✓ **den Stimmtest** inkl. Auswertung und Übungskombinationen für Ihren Stimmtyp
- ✓ das **12 Wochen-Journal**, um Ihre Fortschritte nachhaltig zu festigen und zu dokumentieren.

Kommunizieren Sie empathisch, überzeugen Sie mit Ihrer Stimme und entfalten Sie Ihre volle Wirkung Dank dem *Stimmbaum-WWW* – und dem *Stimmbaum-WTF*.

Wenn Sie im Laufe des Workbooks feststellen, dass Sie gerne Feedback zu Ihrer Stimme und/oder ein persönliches Training haben möchten, lade ich Sie zu einem 1:1-Kennenlerngespräch ein.

Einleitung

Hier finden Sie den Link zur Terminauswahl:

<https://meet.brevo.com/stimmbaum>



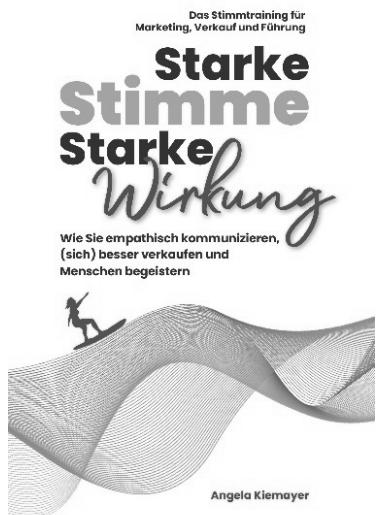
DAS BUCH ZUM WORKBOOK

Ihre Stimme spricht.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Ihre Stimme über Sie verrät?

Ihre Stimme ist Ihre akustische Visitenkarte – und der Schlüssel zu Ihrem Erfolg. Ob als Führungskraft, im Vertrieb, im Präsentieren oder in Verhandlungen – wer souverän und überzeugend klingt, verkauft besser, führt klarer und begeistert Menschen. *Starke Stimme, starke Wirkung* zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Stimme gezielt einsetzen, um Vertrauen aufzubauen, Entscheidungen zu beeinflussen und von der ersten Sekunde an zu überzeugen. Sie lernen, Ihre Stimme bewusst zu trainieren und als mächtiges Werkzeug in der analogen und digitalen Welt zu nutzen. Mit einfachen Übungen und bewährten Techniken stärken Sie Ihre Stimme, bauen Selbstbewusstsein auf und steigern Ihre Wirkung. Denn: Ihre Stimme ist der Schlüssel zu Ihrem Erfolg – nutzen Sie sie!

Erhältlich über www.stimmbaum.com/buch-starke-stimme-starke-wirkung



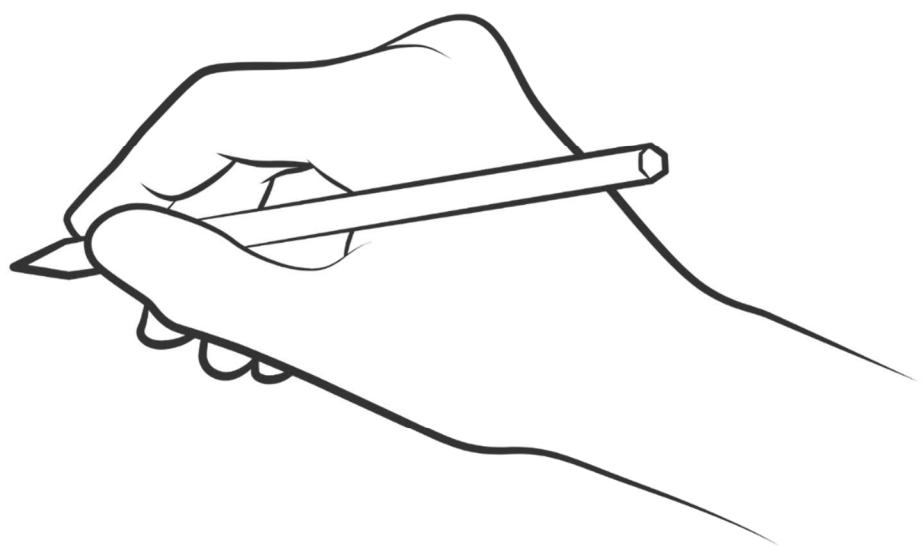
DAS ADD-ON ZUM WORKBOOK

Zu diesem Buch gibt es eine BEGLEITENDE WEBSITE.

Tippen Sie <https://www.stimmbaum.com/buch-starke-stimme-starke-wirkung> ein oder scannen Sie den nebenstehenden QR-Code, den Sie auch am Ende des Buches finden. Auf der WEBSITE finden Sie nach dem Double-Opt-In Verfahren:



- ✓ begleitende Videos
- ✓ die Fazit Sammlung zum Ausdrucken
- ✓ das E-Book *Stimmgesund*
- ✓ alle angesprochenen Videos & Podcasts gesammelt
- ✓ weiterführende Links



REFLEXIONSAUFGABEN/ PRAXISAUFGABEN

Hier finden Sie alle Praxisaufgaben aus dem Buch *Starke Stimme, Starke Wirkung*. Gedanken benötigen Platz. Dieser ist hier gegeben. Viel Spaß beim Sammeln & Sinnieren!

Praxisaufgabe 1: Ihre Stimme im Fokus

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und notieren Sie:



- Bei diesen Beispielen habe ich mich angesprochen gefühlt:

- In diesen Situationen hätte ich gerne eine stärkere Stimme und eine stärkere Wirkung:

Praxisaufgabe 2:



Notieren Sie:

- Diese Situationen gab es, in denen ich meine Stimme unbewusst, als Stimmbenutzer, eingesetzt haben:
