



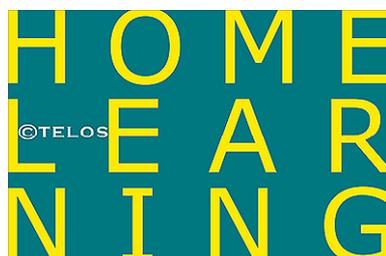
Foto: TELOS - 07333c

*Je wichtiger etwas ist, desto schwerer ist es oft auszusprechen!*

*Symbolbild aus unserem Testlabor*

# Selbstsicherheit 2

Lernthema 3: Selbstsicherheit | Band 02: Der Frosch im Hals



## Vorausgeschickt



Foto: TELOS – E3931c

*Ich bin stark und sicher!*

*Aus einer TELOS-Übung zu Selbstsicherheit*

### Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorausgeschickt .....                             | 2  |
| Inhalt .....                                      | 2  |
| Zu diesem Arbeitsbuch .....                       | 3  |
| Stimmbandpanne oder Selbstsicherheitsfrage? ..... | 4  |
| Die lange, lange Treppe .....                     | 5  |
| Die Treppenhausübung .....                        | 5  |
| Ich darf laut sein .....                          | 7  |
| Ich darf meine Stimme erheben .....               | 8  |
| Ich kann, wenn ich will! .....                    | 9  |
| Mein Stimmbildungsfahrplan .....                  | 10 |
| Zum Schluss .....                                 | 11 |

## Zu diesem Arbeitsbuch



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Kontakt

#### TELOS

Institut für  
Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

YouTube  telos bozen

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Die Inhalte dieses Arbeitsbuches stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching> und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>

## Stimmbandpanne oder Selbstsicherheitsfrage?



*Der Mund wie zugeschweißt, die Worte im Hals stecken geblieben?  
Symbolbild aus unserem Testlabor*

Foto: TELOS – B7561n

### Ein Beispiel von vielen

Ein 40jähriger Handwerker, und zwar einer, den der Volksmund ein „g’standenes Mannsbild“ nennt, eine imposante Erscheinung und erfolgreich im Beruf, einer der das Seine eigentlich erreicht hat im Leben und dem man auf den ersten Blick keine Unsicherheit ansehen würde, berichtet:

*„... immer dann, wenn mir etwas besonders wichtig ist oder mir so richtig am Herzen liegt, und ich dazu etwas sagen will, wird mir der Mund trocken, die Kehle eng und meine Stimme so leise, als wäre ich beim ersten Rendezvous. Das passiert mir in allen Bereichen meines Lebens: je wichtiger mir etwas ist, desto schwerer kann ich es aussprechen! Das wird auch mit den Jahren nicht besser (was ich eigentlich gehofft hatte), sondern eher fast schlimmer. Ich war sogar schon einmal einen Rhetorikkurs in Österreich, aber das hat gar nix genutzt: es ist ja nicht so, dass ich nicht wüsste was sagen oder wie sagen – das Problem ist, dass ich den Mund nicht aufkriege, dass mir die Stimme weg bleibt!“*

### Stimme und Sicherheit

Klar weiß dieser Mann, was er sagen will. Seine Lebensgeschichte ist der beste Beweis dafür. Warum also fällt es manchmal so schwer, auch die Stimme dazu zu finden? Wir können hier nicht auf die Hintergründe dieser Störung eingehen, sehr oft liegen sie in der Kindheit, wir können aber sehr wohl annehmen, dass es sich nicht um ein medizinisches Problem handelt, sondern um ein psychologisches: nicht an zu schwachen Stimmbändern liegt es, sondern an zu schwachem Selbstwertgefühl. Und trotzdem können Sie auch über Ihre Stimme etwas für Ihre Selbstsicherheit tun: gute Stimmen – gutes Auftreten – gutes Selbstwertgefühl!

Die Ideen auf diesen Seiten sollen Ihnen Anregungen geben, was Sie alles für Ihre Stimme tun können. Blättern Sie durch diese Unterlagen. Aber glauben Sie nicht, dass die Sache erledigt wäre, wenn Sie auf der letzten Seite angekommen sind – dann geht die Arbeit erst los: Übung macht den Meister! Vielleicht kennen Sie ja den Witz von dem Mann, der ein Konzert der Wiener Sängerknaben besuchen will und sich verfährt. Also fragt er einen Passanten: „Bitte, wie komme ich zu den Wiener Sängerknaben?“ Die Antwort: „Üben, üben, üben!“

**Eben!**

## Die lange, lange Treppe



*Nicht die ganze Treppe auf ein mal müssen Sie erklettern: steigen Sie Stufe um Stufe!  
Symbolbild aus unserem Testlabor*

Foto: TELOS – 07259b

Stellen Sie sich den Weg zu mehr Selbstsicherheit doch einmal als lange, lange Treppe vor, die steil nach oben führt. Auf der obersten Plattform ist das Ziel, so wie Sie sein möchten oder glauben sein zu sollen. Das ist mitunter so weit oben, dass Sie vielleicht den Mut verlieren, weil Sie befürchten, es ohnehin nie erreichen zu können.

Merken Sie was passiert? Sie beschäftigen sich mit Selbstsicherheit und werden dadurch erst recht unsicher... Besser geht's, wenn Sie nicht gleich die ganze Treppe überspringen wollen, sondern bereit sind, Stufe für Stufe zu erklettern. Bei jeder neuen Stufe, die Sie erreicht haben, halten Sie inne und gratulieren sich selbst dazu, dass Sie so weit gekommen sind. Und gehen dann mit zunehmender Sicherheit, wieder etwas geschafft zu haben, an die nächste Stufe, um so Ihrem Wunsch nach mehr Selbstsicherheit stetig näher zu kommen.

Eine dieser Stufen können Sie sich ersingen. Ja, ersingen – mit unserer Treppenhausübung.

## Die Treppenhausübung

Sie suchen sich einen Raum, in dem Ihre Stimme gut hallt. Sehr geeignet ist meist ein weites Treppenhaus, aber es geht auch ein geräumiges Kellergewölbe oder ein großzügiges Bad – also alle Räume, die glatte Wände haben und keine Vorhänge und sonstige dämmende Elemente, so dass sie als Verstärker wirken die Ihre Stimme laut klingen lassen. Sorgen Sie dafür, dass Sie alleine sind, stellen Sie sich schön in die Mitte und beginnen Sie mit Ihrer Stimme zu spielen, zuerst vielleicht leise, dann allmählich immer lauter: La, la, la. Versuchen Sie verschiedene Konsonanten und Vokale in unterschiedlichen Stimmlagen: Ha, ha, ha. Du, du, du. Laaaaaaaa. Und so weiter, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt... Hören Sie auf den Nachhall, staunen Sie, wie laut Ihre Stimme klingen kann und spielen Sie mit Ihren Stimmorganen. Genießen Sie es und freuen sie sich darüber.

Nach 5 Minuten lassen Sie es gut sein und kehren wieder in Ihr „normales“ Leben zurück. Und wenn Sie sich jetzt wieder das Bild unserer Selbstsicherheitstreppe herholen, sehen Sie auch sich selbst wieder auf dieser Treppe, gleich wie vorher, aber – eine Stufe höher.



*Je größer das Bad, je geräumiger das Treppenhaus, desto lauter klingt Ihre Stimme  
Schnappschuss aus einem TELOS-Training*

Wozu die Treppenhausübung gut sein soll? Na, wozu können Sie denn eine laute, klare Stimme brauchen? Vielleicht um selbstsicher Ihre Meinung zu sagen? Denn das können Sie jetzt, stark, sicher und frei!

Notieren Sie hier Ihre Erfahrungen mit dieser Übung und halten Sie Ihre Fortschritte fest, jedes Mal, wenn Sie die Übung wiederholen:

| Übung Nr. | Datum | Ergebnis |
|-----------|-------|----------|
| 1         |       |          |
| 2         |       |          |
| 3         |       |          |
| 4         |       |          |
| 5         |       |          |
| 6         |       |          |
| 7         |       |          |
| 8         |       |          |
| 9         |       |          |
| 10        |       |          |

## Ich darf laut sein



Foto: TELOS – B01740

*Wie Sie sehen, macht das Laut-Sein auch noch Spaß!  
Alle Aufnahmen auf dieser Seite sind Schnappschüsse aus unseren Trainings*

## Ja, ich darf laut sein

Nicht immer nur „Du musst still sein!“. Hier ein paar Ideen, wie Sie das Laut-Sein auch ganz ohne Stimme üben können:



Foto: Dr. E. Teutsch – 10348



Foto: TELOS – 10362b



Foto: TELOS – 10379b



Foto: TELOS – 07716c

## Ich darf meine Stimme erheben



Foto: Dr. E. Teutsch – B1158n

*Ein Beispiel aus unserer Klopfmassage – sie klopft auch im Seminarraum!  
Alle Aufnahmen auf dieser Seite sind Schnappschüsse aus unseren Trainings*

### Die Klopf-Massage

Klopfen Sie sich selbst oder gegenseitig auf die Brust (dadurch massieren Sie das Brustbein und die Thymus-Drüse) und lassen Sie beim Ausatmen einen Ton entstehen, so wie das die Kinder machen. eine wunderbare Übung, um die eigene Stimme zu finden!



Foto: TELOS – 00257b



Foto: TELOS – 12331



Foto: TELOS – B1148



Foto: TELOS – 09283b

## Ich kann, wenn ich will!



Foto: TELOS – C3059b

*Warum jodeln Sie nicht drauflos? Los!  
Schnappschuss in den Geislern – aus dem privaten Fotoalbum*

Vielleicht sind Sie musikalisch, vielleicht wollen Sie es im Chor versuchen, vielleicht ein Instrument zur „Stimmverstärkung“ nutzen ... Wie auch immer: machen Sie sich bemerkbar – Sie sind es (sich!) wert!



Foto: TELOS – 03518

*In unserem Falle gilt: Hauptsache laut!*



Foto: TELOS – B1068

*Wenn's schon ein Kind kann: versuchen Sie es auch!*



Foto: TELOS – B1148

*Fado-Sänger in Portugal*



Foto: TELOS – 04030n

*Mautrommel – gut für Mund-Übungen*

## Mein Stimmbildungsfahrplan

Foto: TELOS - 007428c169

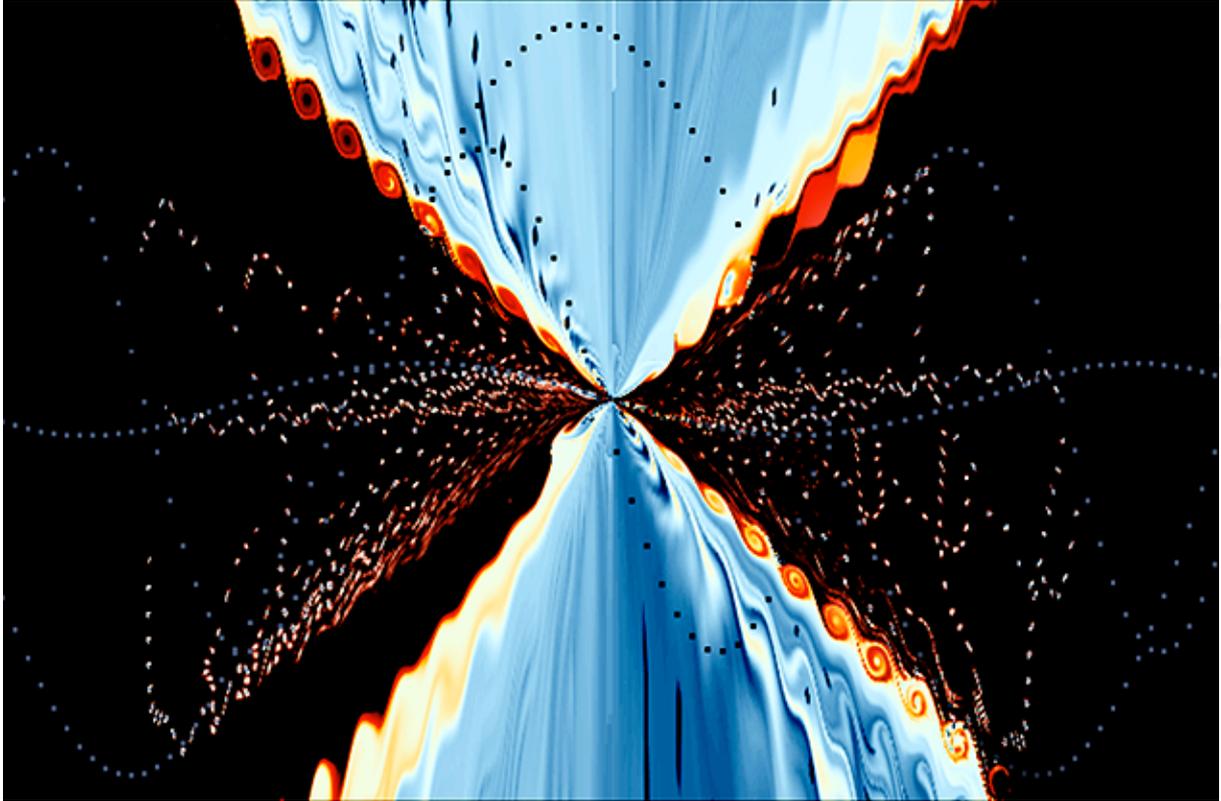


*Sich getrauen, seiner Stimme vertrauen, sich selbst vertrauen: Selbstvertrauen!*

Was werden Sie tun, um Ihre Stimme besser einzusetzen? Wie lockern Sie Ihre Sprechwerkzeuge? Womit wollen Sie beginnen? Planen Sie hier Ihren persönlichen „Stimmbildungsfahrplan“: überlegen Sie, WAS hilfreich sein kann, probieren Sie es aus und notieren Sie die Wirkung. Wenn Sie nicht zufrieden sind, wiederholen Sie den jeweiligen Schritt, wenn auch das nicht hilft, nehmen Sie eine andere Technik - solange, bis es klappt!

| Was tun Sie? | Wirkung |
|--------------|---------|
| 1 _____      | 😊 😐 😞   |
| 2 _____      | 😊 😐 😞   |
| 3 _____      | 😊 😐 😞   |
| 4 _____      | 😊 😐 😞   |
| 5 _____      | 😊 😐 😞   |
| 6 _____      | 😊 😐 😞   |
| 7 _____      | 😊 😐 😞   |
| 8 _____      | 😊 😐 😞   |
| 9 _____      | 😊 😐 😞   |
| 10 _____     | 😊 😐 😞   |

## Zum Schluss



Artwork: TELOS – 8805

*Stimmen sind Schwingungen. Die Beziehungen zwischen Menschen auch.*

### Hier noch einige Zitate zum Thema:

**Wenn wir überhört werden,  
liegt das nicht an schwachen Stimmbändern,  
sondern am schwachen Selbstwert.**

Dr. Elmar Teutsch Südtiroler Wirtschaftspsychologe,  
Psychotherapeut und Unternehmenscoach

**Die Stimme ist ein Musikinstrument, dessen sich  
– ohne die Hilfe von Lehrern, Prinzipien oder Regeln –  
alle Menschen bedienen können.**

Denis Diderot, (1713 - 1784), französischer Philosoph der Aufklärung

**Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr für Ihre Selbstsicherheit tun, und mit professioneller Hilfe, rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung

Die Inhalte dieses Arbeitsbuches stammen aus  
unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>