

STEMMEN ER DET PERSONLIGE VISITKORT

Af Louise Lykke Hansen

Det er måden, man siger det på. Tonelejet, tempoet, klangen.

Stemmen er altafgørende, når man skal gøre et godt indtryk. Faktisk er det blot 3 pct. af et budskab, der formidles gennem det, der rent faktisk bliver sagt. Resten kommunikerer via stemmen og kropssproget.

Og de første 30 sekunder af det, man siger, er meget vigtige for modtagerens indtryk. Stemmen er personlighedens akustiske signal – et slags visitkort. Men hvordan slår man egentlig den rigtige tone an?

»Det handler meget om at være økonomisk med sin stemme, der skal være et godt sammenspil mellem muskler og udånding. Spænder man f.eks. i kroppen, påvirker det stemmen negativt. Lyden af en god stemme kommer fra kroppens midte,« siger stemmetræner Friederike Rabe.

Hun er indehaver af virksomheden Stemmedesign og oplever en stigende interesse fra erhvervsfolk, der vil være bedre til at udtrykke sig med stemmen.

Nervøs og skinger stemme

Friederike Rabe træner blandt andet sine kunder i, hvordan de får bugt med lyden af en skinger, nervøs stemme, så den i stedet bliver afslappet og behagelig at høre på. Nervøsitet er dog ikke dårligt i sig selv, men det er vigtigt, hvordan nervøsiteten bliver omsat i kroppen.

»Nervøsitet kan også bruges konstruktivt som en slags mental indstilling, der siger, at man er parat og har noget at fortælle. En stemme, der har noget på hjerte, og som taler tydeligt og henvendt med fokus på dem, der skal høre den, er god til at få den form for opmærksomhed,

man gerne vil have, når man er på,« siger hun.

Ofte kræver det en periode med fokus på vejtrækning, taleteknik og udtale at blive en god taler.

»Vi kender alle sammen det, at vi ikke tror på, hvad en person fortæller. Utroværdighed kommer ikke kun til udtryk i det sagte, men måden det siges på. Der er altså meget troværdighed knyttet til stemmen, og man kan ikke snyde folk, så det skal være en ægte stemme, man finder frem,« siger hun.

Kan lyde utroværdig

Friederike Rabe forklarer samtidig, at en stemme, der f.eks. taler for hurtigt, kan komme til at lyde utroværdig, selvom stemmen i sig selv er »pæn«. Det handler om at finde en klangfuld stemme.

Især er mange danske kvinder stemmefokuserede. »Jeg oplever, at mange fra høje stillinger i blandt andet erhvervslivet vil have trænet deres stemme, fordi de er oppe imod mænd, der fra naturens hånd har en mere fyldig stemme, der skærer tydeligere igennem,« siger Friederike Rabe.

Når man arbejder målrette med sin stemme, kan man ikke undgå også at udvikle sin personlighed, fortæller Friederike Rabe.

»Man vokser personligt, når man tør sætte fokus på lyden af sin stemme, for krop og psyke hænger tæt sammen. Har du et behageligt og engageret kropssprog, vil det automatisk give dig mere overskud og velvære, og det vil dit publikum kunne mærke.«

Tip til at arbejde med stemmen

- Tal i et naturligt stemmeleje, på den måde slapper man af i halsen og lyder mest troværdig.
- Undlad at rømme, det slider på stemmen.
- Man skal stå 100 pct. inde for det, man vil sige, og planlægge, hvordan man vil sige det.
- Pas på med at snappe efter vejret. Der er luft nok, hvis man retter sig op.
- Mærk gulvet under fødderne og ret ryggen.
- Vær afslappet i skuldre, hals og mellemgulv.