

Job & Karriere

ZEITUNGSGRUPPE KÖLN
 Kölner Stadt-Anzeiger
 Römische Rundschau **EXPRESS**

Ihr qualifizierter Stellenmarkt

Die Stimme macht

Eine tiefe Tonlage wirkt souverän. Das hilft im Bewerbungsgespräch. VON ANJA SCHREIBER

Wenn es darauf ankommt, ist schon mal die Stimme weg. Doch gerade im Vorstellungsgespräch oder beim Kurzinterview am Telefon sollte unser wichtigstes Ausdrucksmittel nicht versagen. Denn ein übler Hustenreiz oder eine verkattete Stimme machen beim Personaler keinen guten Eindruck. Mit der richtigen Vorbereitung können Bewerber ihr Sprachorgan jedoch zum Erfolgsfaktor machen und damit ihr Auftreten optimieren.

Experten wissen: Die Stimme ist ein wichtiger Sympathieträger. „Sie kann souverän wirken, aber auch aufgeregt und unsicher. Bei Frauen geht sie dann automatisch nach oben“, sagt die Sprech- und Stimmtrainerin Jessica Wahl. „Aber gerade eine tiefere Stimme wirkt souverän.“ Sie lässt also Rückschlüsse auf die Persönlichkeit zu und hat damit auch entscheidenden Einfluss auf das professionelle Auftreten. „Eine tiefere Tonlage wirkt entspannter und selbstbewusster als ein Micky-Maus-Stimmchen.“ Eine piepige Tonlage, die vom Gesagten ablenkt, ist allerdings kein unabwendbares Schicksal: „Jeder kann etwas für sein Sprachorgan tun“, betont der Kommunikationscoach Karsten Noack. Sein Tipp: Trainieren Sie Ihre Stimme!

Wer nicht gleich Geld in ein Sprech- und Stimmtraining investieren kann oder will, dem helfen häufig schon kleine Maßnahmen. Wahl empfiehlt zum Beispiel Wahrnehmungsübungen: „Versuchen Sie, längere Zeit ein ‚mmm‘ zu summen.“ Wer das tut, wird erkennen, dass sich seine Stimme in einer mittleren Tonlage befindet, die auf andere sympathisch wirkt. Und genau diese Tonlage ist gemeint, wenn der Volksmund vom „Brustton der Überzeugung“ spricht.

Stimmliche Aufwärmübungen

Noack rät Bewerbern außerdem, ihre Stimme vor einem Vorstellungsgespräch auf die Situation vorzubereiten. „Das ist wie beim Sport, bei dem Sie sich auch zunächst warm machen. Sie können sich zum Beispiel mit Sprechübungen aus dem Klassiker ‚Der kleine Hey‘ oder auch mit Selbstgesprächen vorbereiten.“ Wer auf dem Weg zum Job-Interview ist und Angst vor kritischen Blicken hat, kann sein Handy ans Ohr halten und eine Unterhaltung simulieren.

Auch Wahl empfiehlt, die Stimme aufzuwärmen. „Rufen Sie vor einem Telefonat mit einem potenziellen Arbeitgeber jemanden an, der Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.“ Der Vorteil liegt auf der



Professionelle Sprecher haben eine Ausbildung. Auch für Arbeitsuchende kann sich ein Stimmtraining lohnen. FOTOLIA/WAVEBREAKMEDIA/MICRO

Hand: Wer vor dem eigentlichen Termin ein Gespräch führt, bei dem er sich wohlfühlt, wird auch in der Bewerbungssituation entspannter wirken. Übrigens ist auch regelmäßiges lautes Lesen ein gutes Training für Sprechsituationen. Für solch eine Übung bieten sich zum Beispiel Zeitungsartikel an.

„Gerade wenn jemand aufgeregt ist, stocken der Atem und die Stimme“, berichtet die Sprechtrainerin und Gesangslehrerin Annette Isenbart. „Denn der Atem und die Stimme sind aneinander gekoppelt.“ Der Betroffene atmet in so einer Situation sehr flach und wirkt gehetzt. „Ist ein Mensch dagegen entspannt, atmet er tief in den Bauch ein.“ Deshalb sei tiefes Ein- und Ausatmen ein gutes Mittel gegen eine gepresst klingende Stimme. „Auch Entspannungsmethoden wie Yoga oder Autogenes Training sorgen für eine tiefe Atmung und sind deshalb zu empfehlen.“

Der Atem muss fließen

Als Vorbereitung auf wichtige Gesprächssituationen rät Noack darüber hinaus, viel zu trinken. „Am besten trinken Sie etwas Warmes. Bei Kaffee sollten Sie lieber vorsichtig sein. Auch milchhaltige Getränke sind nicht zu empfehlen, weil die Stimme

danach oft verklebt klingt.“ Wer gerne Wasser trinkt, dem rät Noack zur kohlenstofffreien Variante.

Während eines Vorstellungsgesprächs ist ein Outfit, in dem sich der Bewerber wohlfühlt, wichtig: „Die Kleidung darf nicht zuschnüren, sondern sie sollte eine tiefe Atmung zulassen“, betont Isenbart. Allerdings sollte der Bewerber nicht zusammengesackt dasitzen, denn auch das verhindert den Atemfluss in den Bauchraum. Darum empfiehlt sie eine bequeme Haltung. „Sinnvoll ist, dass beide Beine locker nebeneinander auf dem Boden stehen.“ Übereinandergeschlagene Beine sollte man lieber vermeiden.

Handelt es sich bei der Gesprächssituation um ein Telefonat mit einem Personaler oder einem anderen Firmenvertreter, ist es sinnvoll, sich eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen: „Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie entspannt und aufrecht sitzen. Sie können beim Telefonat auch aufrecht stehen. Dann kann der Atem besser fließen“, so Wahl.

Und noch ein Tipp von Noack: „Wer ein Fremdkörpergefühl im Hals hat, sollte sich nicht räuspern. Denn das zieht nur weitere Räusperer nach sich. Besser ist es, den Kiefer unauffällig zu bewegen. Das hilft wirklich.“

TRAINING FÜR DIE STIMME

Übungen

Jeder kann ein paar einfache Übungen in seine täglichen Arbeitsabläufe einbauen. Gähnen und Summen stärken Stimme und Muskulatur. Eine tiefe Atmung erhöht das Wohlbefinden. Ein bewusstes Körpergefühl gilt als Schlüssel zum befreiten Sprechen.

Sprechtrainingskurse in Köln

Die Kölner Volkshochschule bietet verschiedene Aufbaukurse an. www.stadt-koeln.de/5/volkshochschule

Die staatlich geprüfte Stimmtrainerin Claudia Röhnelt bietet auch Stimmgenerationskurse und Atemtherapie an. www.stimme-sprechen-atmung.de

Körperwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung stehen in der Stimmwerkstatt im Vordergrund. www.stimm-werkstatt.de

NACHRICHTEN

Eine Generation ohne Berufsabschluss

Immer noch haben mehr als zwei Millionen Deutsche im Alter von unter 34 Jahren keine abgeschlossene Berufsausbildung. Das geht aus einer Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) hervor. Damit ist fraglich, ob Bund und Länder ihren Plan, die Zahl der Ausbildungsabbrecher bis 2015 auf die Hälfte zu verringern, umsetzen können. Der DGB spricht von der „Generation abgehängt“. (rfd)

TERMIN

Studiengänge in Kommunikation

Am 5. Dezember lädt die Westdeutsche Akademie für Kommunikation zu einem Infoabend über ihre Studiengänge Communication Management, Sales Marketing Management, PR Management und Medien Marketing Management ein. Die Studenten erhalten u. a. die Möglichkeit, als Volontäre Erfahrungen in Kommunikationsunternehmen zu sammeln. Start: April 2013. (rfd)
 5. Dezember, 19 Uhr, WAK, Bonner Straße 271, 50968 Köln www.wak.de

URTEIL

Kein Urlaubsgeld bei Kurzarbeit Null

Der Europäische Gerichtshof hat entschieden, dass während einer „Kurzarbeit Null“ kein Anspruch auf Urlaubsgeld besteht. Die Richter legten fest, dass unter besonderen Umständen der Arbeitgeber und der Betriebsrat im Rahmen des vereinbarten Sozialplans auch eine anteilige Streichung der Ansprüche vornehmen können. Die Luxemburger Richter entschieden in einem Fall des Arbeitsgerichts Passau. Im Jahr 2009 musste ein bayerischer Automobilzulieferer aufgrund wirtschaftlicher Engpässe Mitarbeiter entlassen. Mit dem Betriebsrat einigte man sich, den Sozialplan gleichzeitig um ein Jahr zu verlängern, sodass die Arbeitnehmer Kurzarbeitergeld von der Bundesagentur für Arbeit beziehen konnten. Zwei Arbeitnehmer klagten jedoch auch auf finanziellen Ausgleich für die nicht genommenen Urlaubstage. Mit dem EU-Urteil ist der Rechtsstatus von Kurzarbeitern nun vergleichbar mit dem Status von Teilzeitbeschäftigten. (rfd)
 (AZ: C-229/11, C-230/11)

KONTAKT

Die Karriereredaktion erreichen Sie unter:
 Tel.: 0221/224-2120
 E-Mail: kontakt@zgk.de

Wenn Sie eine Anzeige aufgeben möchten:
 Tel. 0221/925864-10
 E-Mail: service@zgk.de

Antworten auf Chiffreanzeigen bitte an:
chiffre@zeitungsgruppe-koeln.de

ARBEITSRECHT

Alle Jahre wieder

Betriebliche Weihnachtsfeiern – besteht da überhaupt eine Teilnahme-pflicht? Kurz gesagt, sie besteht nicht! Jeder Arbeitnehmer muss die Entscheidung darüber, ob er an einer Betriebsfeier teilnehmen will, frei treffen können. Druck auf Teilnahme etwa mit der Ankündigung, dass es nur dort ein besonderes Dankeschön für die geleisteten Dienste gebe, darf der Chef nicht ausüben.

Auch die Teilnahme an Betriebsausflügen oder Jubiläumsfeiern darf nicht durch Sanktionen erzwungen werden. Das Bundesarbeitsgericht entschied bereits 1970: „Einem unzulässigen Druck auf Teilnahme am Betriebsausflug kommt es gleich, wenn der Arbeitgeber vorher ankündigt, er werde allen nicht teilnehmenden Betriebsangehörigen, gleichgültig wie groß deren Zahl sei, den Tag des Betriebsausflugs auf den Erholungsurlaub anrechnen“ (AZ: 5 AZR 442/70).



Auch auf Weihnachtsfeiern gilt es, nicht über die Stränge zu schlagen. FOTOLIA/ELHUR

Findet die Weihnachtsfeier während der Arbeitszeit statt, muss grundsätzlich die Arbeitsleistung erbracht werden. Kann man seine vertragliche Leistung nur im Team erfüllen, hat der Angestellte Anspruch auf sein Arbeitsentgelt aus Annahmeverzug. Dazu muss dem Chef angezeigt werden, stattdessen tatsächlich arbeiten zu

wollen. Da die Organisation von Betriebsveranstaltungen dem Arbeitgeber obliegt, trägt er im Fall einer Verletzung seiner Versicherungspflicht ein nicht unerhebliches Haftungsrisiko. Für selbst verursachte Schäden wie Glühweinflecken oder Bratensoße auf der Kleidung muss der Arbeitgeber dagegen nicht einstehen.

Der Alkoholkonsum sollte sich auf das Normalmaß beschränken. Es ziemt sich nicht, die Kollegen betrunken anzupöbeln! Grobe Beleidigungen eines Arbeitgebers stellen sogar Grund für eine außerordentliche Kündigung dar (AZ: 9 Ca 131/01). Man sollte sich also freuen, für ein paar Stunden dem Arbeitsalltag entfliehen zu können, ohne gleich über die Stränge zu schlagen.

Der Autor Kilian Ackermann ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht in der Kanzlei Ackermann in Leverkusen.