

Wirkungsvoll kommunizieren  
Stimmgesundheit erhalten

## Stimmtipp



### Stimmlich gut gerüstet in die Bewerbung

Sie haben sich qualifiziert und sind bereit für den nächsten Karriereschritt? Sie haben einen Termin bei Ihrem Wunscharbeitgeber? Hier einige Tipps für die Vorbereitung unmittelbar vor einem Gespräch:

- Lenken Sie sich von Ihrer Nervosität ab, indem Sie zunächst Ihren Körper intensiv wahrnehmen: Puls und Atmung, wie Sie sitzen, den Kontakt Ihrer Füße zum Boden.
- Nehmen Sie dann eine entspannte Haltung ein; setzen Sie Ihre Füße bewusst auf.
- Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie sich der Brustraum weitet.
- Lockern Sie Zunge, Lippen und Gesichtsmuskeln. Gähnen Sie, damit Mund- und Rachenraum weit werden.
- Behalten sie während des ganzen Gesprächs ein ruhiges Tempo bei. Sprechen Sie bewusst langsam und nutzen Sprechpausen, so beruhigen Sie sich und wirken gleichzeitig souverän. Ihre Gesprächspartner werden Ihnen garantiert aufmerksam zuhören.

**Mehr darüber, wie Sie Ihre Stimme fit halten, erfahren Sie bei uns im Sprechhaus.**



Sprechfreude  
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00  
[www.sprechhaus.de](http://www.sprechhaus.de)