



RAUS MIT DER SPRACHE, FRAU PADLESCHAT!

SOUVERÄN ZU WIRKEN, ZU ÜBERZEUGEN, ZU BEGEISTERN, - PRÄSENZ UND CHARISMA ZU ENTWICKELN, DAS KANN JEDER LERNEN. KATHARINA PADLESCHAT AUS OBERKASSEL MIT IHRER FIRMA „RAUS MIT DER SPRACHE“ BIETET TRAINING UND COACHING FÜR STIMME, SPRECHEN UND KÖRPERSPRACHE. IM ZOO:M-INTERVIEW VERRÄT SIE, WORAUF ES DABEI ANKOMMT UND WELCHE MÖGLICHKEITEN SIE BIETET.

Wie viele Stunden brauche ich, um souverän sprechen zu lernen?

Das fragen mich viele meiner Kunden zu Anfang. Viele unterschätzen wie sehr die Themen Sprechen, Stimme und Körpersprache mit ihnen selbst, d.h. mit ihrer Persönlichkeit und Identität zu tun hat. Es ist eben ein ganz individueller Prozess. Meist bewegt es sich zwischen 5-8 Terminen. Zunächst haben die Menschen natürlich einen Veränderungswunsch und genau das ist oft die erste Hürde, denn Veränderung ist ein Lernprozess und der braucht Zeit und manchmal auch ein bisschen Mut. Das Ziel ist, sozusagen eine „professionelle Authentizität“ zu entwickeln. Dieses Können gibt zugleich enorme Sicherheit. Alle guten Sprecher, Sänger, Schauspieler können dieses professionelle Verhalten sofort abrufen. Gelernt ist gelernt.

Welche Rolle spielen die Atmung und die Körperhaltung für gutes Sprechen?

Die Atmung ist enorm wichtig. Die Stimme ist ja quasi schwingende Ausatmung. Das heißt, wenn die Atmung nicht optimal läuft, hört man das sofort. Dann klingt die Stimme nicht gut, und auch das Sprechen hakt und die Körpersprache ist

verkrampft. Lampenfieber sorgt zum Beispiel oft für eine gestörte Atmung, darum fällt dann auch das Sprechen so schwer.

Suchen bei Ihnen eher schüchterne Menschen oder Menschen mit Lampenfieber Hilfe?

Nein – nicht nur schüchterne – auch extrovertierte Menschen haben unter Umständen Probleme mit Ihrer Wirkung auf andere. Auch für diese Persönlichkeiten kann es durchaus eine große Herausforderung sein, ruhig und akzentuiert zu sprechen, und dabei stabil und entspannt stehen zu bleiben, statt schnell ihre Inhalte abzuliefern und dabei hektisch hin und her zu laufen.

Welche Arten von Coachings bieten Sie an?

Ich biete verschiedene firmeninterne Seminare, z.B. „Stimme, Sprechen und Körpersprache“, „Tonfall, Wirkung und Präsenz“, „Klarheit in Gespräch, Meeting und Konflikt“. Alles rund um die Themen – non-verbale Ausdrucksmittel und Persönlichkeitsentwicklung. Im Fokus steht dabei, was denke ich, was fühle ich und wie spiegelt sich das in meiner Körpersprache wider. Ich biete auch ganz indi-

viduelle Einzel-Coachings, zum Beispiel zur Vorbereitung auf wichtige Präsentationen oder Gespräche.

Haben Sie auch Prominente gecoacht?

Sicher gehört zu meinem Kundenkreis auch die ein oder andere bekannte Persönlichkeit aus dem Bereich Fußball, Politik und der Großindustrie, aber naturgemäß kann ich dazu keine Auskunft geben.

Kann jeder gutes Sprechen und Auftreten – oder sogar Charisma – lernen?

Ja, wenn er es wirklich will auf jeden Fall. Ich bin fest davon überzeugt und sehe es in meiner täglichen Arbeit immer wieder. Es ist keine Hexerei, sondern hat u.a. mit richtiger Atmung, Stimmführung, mit Körperbewusstsein, Selbststeuerung und gedanklicher und gefühlsmäßiger Klarheit zu tun, all das suchen und finden wir im Training gemeinsam

Gibt es geschlechterspezifische Unterschiede, wie Männer und Frauen sprechen?

Ja – klar, besonders unter Stress oder im Konflikt. Dann sprechen Männer eher besonders tief und monoton, da sie lässig wirken wollen, büßen dabei jedoch schnell ihren lebendigen Ausdruck ein. Frauen machen unter Druck oft zu viel. Sie reden zu hoch, zu schnell und zu laut und schrill und verlieren so in diesem Moment völlig ihre souveräne Wirkung.

Raus mit der Sprache!

Katharina Padleschat
Drakestr. 33,
40 545 Düsseldorf - Oberkassel
info@rausmitdersprache.com
www.rausmitdersprache.com