

Meine Karriere

Der große Stellenmarkt in Kärnten

Heute mit
197
Angeboten
auf 24
Seiten

Sprechen wie die Eiserne Lady

Was schon „Mag-
gie“ Thatcher
nutzte, kann man
bei Barbara Wid-
halm und Catarina
Lybeck ler-
nen: Sie
trainieren
Stimmen.

Spätestens seit dem os-
cargekrönten Film „Die
Eiserne Lady“ wissen
wir, dass Margret Thatcher
ein Stimmcoaching absol-
viert und so erfolgreich ihre
Stimme über mehrere Halb-
töne in eine tiefere Stimmla-
ge trainiert hat. Gerade bei
Frauen erlebt man, dass in
Stresssituationen wie in Ge-
haltsverhandlungen, Kon-
fliktsituationen oder Präsen-
tationen die Stimme „flöten“
geht: zu hoch, zu leise, piep-
sig wird. Aber auch
Männer bräuchten oft
ein Stimmtraining, um
sich Gehör zu ver-
schaffen. Hier setzen
die zwei Stimm-Ex-
pertinnen von
„sprechlust“ an.
Barbara Widhalm,
die einzige Kärntner
Trainerin im
Spezialistennetzwerk
stimme.at, ist Logopädin und
Psychologin. Die gebürtige
Schwedin Catarina Lybeck ist

ausgebildete Opernsängerin
und Vocal-Coach. Das enga-
gierte Duo bietet Seminare
oder Einzeltrainings an und
ist für Impulsvorträge buch-
bar.

„Über die Stimme wird viel
transportiert“, sagt Widhalm,
„und sie ist veränderbar“.
Wie wir uns anhören, setzt
sich aus verschiedenen Fak-
toren zusammen: „Körper-
haltung und Atmung werden
oft nicht beachtet. Wer ange-
spannt ist, hat auch ver-
krampfte Stimmbänder, die
Stimme wird automatisch
höher – wie bei einer ge-
spannten Gitarrensaite“, ver-
rät Widhalm. Und sie warnt
vor einem besonders häufigen
Fehler: „Viele räuspern
sich, um Aufmerksamkeit zu
erregen. Doch Räuspern
nimmt der Stimme einiges an
Kapazität, noch bevor wir zu
sprechen beginnen.“

Mehr Informationen fin-
den Sie unter www.sprechlust.at
und www.stimme.at



Widhalm und
Lybeck nehmen
„sprechlust“ wört-
lich: Das Stimmtrai-
ning soll auch
Freude machen