

**Dr. Monika Hein**

**Im Brustton der Überzeugung**



*„Die Stimme ist das schönste Instrument Ihrer  
Persönlichkeit“*

*„Wer das Sprechen genießt, kommuniziert nachhaltig  
und effizient“*

*„Wer spricht, der handelt“*

Dr. Monika Hein, Expertin für klares Sprechen, hilft Personen und Unternehmen dabei, eine starke, überzeugende Stimme zu entwickeln. Ihre Trainings, Coachings und Keynotes setzen da an, wo Menschen ihren Brustton der Überzeugung verlieren, wo ihnen die Laute im Halse stecken bleiben, die Luft wegbleibt oder wo sie den falschen Ton treffen. Ob am Telefon, im Meeting, bei Präsentationen, in Reden oder einfach nur im Gespräch mit einem Gegenüber, alle Menschen möchten ihre individuellen Inhalte optimal transportieren. „Gerade dann, wenn es uns besonders wichtig ist, lässt uns unsere Laut-Stärke oft im Stich“, beschreibt Monika Hein das Problem vieler. Sie verfolgt das Ziel, Menschen eine stimmige, selbstbewusste Kommunikation in Berufs- und Privatleben zu ermöglichen. Im April 2014 erscheint dazu beim Campus Verlag ihr Buch „Sprechen wie der Profi - Das interaktive Training für eine gewinnende Stimme“, in dem sie verrät, wie jeder mit Insiderwissen aus der Sprecherszene punkten kann und dabei stimmig bleibt.

Von Persönlichkeit und Stimme versteht Monika Hein eine Menge. Sie ist promovierte Phonetikerin, Stimm- und Sprechtrainerin, Business Trainerin und Coach, Sprecherin in Funk und TV. Sie trainiert seit 2004 Führungskräfte, Kundenberater, Marketingexperten, Anwälte,

**PRESEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: [post@monapr.de](mailto:post@monapr.de)  
[corinna@monapr.de](mailto:corinna@monapr.de)



Notare, Verkäufer, Moderatoren, Schauspieler, Dolmetscher, kurz gesagt: All jene, die beruflich auf den Einsatz ihrer Stimme angewiesen sind. Ihre Dissertation schrieb Monika Hein 2009 an der Universität Hamburg. Sie lebt seit 1995 in der Hansestadt und arbeitet deutschlandweit. Auch ihre eigene Stimme bringt sie regelmäßig zum Einsatz: In Dokumentationen lieh sie Madonna und Penelope Cruz ihre Stimme, in bekannten Werbespots wie zum Beispiel für Nivea kann man sie hören, bei der TV-Serie „Garfield“ hat sie sogar einmal einer Schublade Leben eingehaucht. Sie selbst ist in keine Schublade einzusortieren: Speakerin, Trainerin, Coach, Sprecherin – Monika Hein genießt die Vielfalt ihres Berufs.

**Dr. Monika Hein ist ...**

- ... die Lautmacherin.
- ... die Sprech-Mutmacherin.
- ... Expertin für genussvolles Sprechen.

**Dr. Monika Hein zeigt, ...**

- ... wie Sie zu Ihrer individuellen Laut-Stärke gelangen.
- ... wie Sie Ihr stimmliches Mischpult in jeder Situation richtig einstellen.
- ... wie Sie sich trauen, endlich den Mund aufzumachen.

**Dr. Monika Hein ...**

- ... stärkt Ihr Selbstmanagement in kritischen Sprech-Situationen
- ... trainiert Ihr Sprechhandwerk.
- ... macht aus Besserwissern Bessersprecher.

**PRESSEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: [post@monapr.de](mailto:post@monapr.de)  
[corinna@monapr.de](mailto:corinna@monapr.de)



### **Dr. Monika Hein – In Kürze**

- \* Speaker: Keynotes mit dem Anti-Nuschel-Faktor
- \* Autorin des Buchs „Sprechen wie der Profi! Das interaktive Training für eine gewinnende Stimme“ (Campus 2014)
- \* Stimm- und Sprechtrainerin mit dem Fokus Persönlichkeitsentwicklung
- \* Zertifizierte Business Trainerin und Coach - V.I.E.L Coaching und Training und dvct e.V.
- \* Die weibliche Stimme in Thilo Baums Hörbuch „Vertriebserfolg durch Kundensicht“ und dem Audioseminar „Unternehmenserfolg durch Kundensicht“ (2013)
- \* Moderatorin der 1. Münchener Rednernacht (2013)
- \* Mitbegründerin von „Mehrwert Stimme“ (Florian Müller, Köln) (2013)
- \* Professionelles Mitglied der German Speakers Association (GSA)
- \* Promovierte Phonetikerin
- \* Sprecherin in Funk und TV
- \* Ausgezeichnet mit dem Signet „Qualifiziertes Produkt 2013“ durch den Deutschen Verband für Coaching und Training, dvct.

### **Dr. Monika Hein – Vortrags- und Trainingsthemen**

- \* Die Lust an Lauten – Wie deutliches Sprechen zum Genuss wird
- \* Lautstark kann auch leise sein – Wie Sie Ihre Persönlichkeit zum Klingen bringen
- \* Im Brustton der Überzeugung – Wie Sie auch in unbequemen Momenten die Klappe aufmachen
- \* Stimmig sprechen – Geben Sie Ihrem inneren Team eine Stimme

### **PRESSEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: [post@monapr.de](mailto:post@monapr.de)  
[corinna@monapr.de](mailto:corinna@monapr.de)

## **Interview mit Dr. Monika Hein**

***Frage: Wer braucht Ihrer Meinung nach ein Stimm- und Sprechtraining oder, mit welchen Problemen kommen Menschen zu Ihnen?***

**MH:** Wir kennen alle Situationen, in denen wir den Mund nicht aufkriegen oder Worte uns buchstäblich im Hals stecken bleiben. Für viele Menschen stellt zum Beispiel eine Präsentation große Hürde dar, andere haben Probleme, am Telefon den richtigen Ton zu treffen oder lassen sich schnell von Kunden, Kollegen oder Chefs mundtot machen. Das sind nur einige Beispiele, in denen Menschen Angst oder Hemmungen haben, etwas zu sagen.

***Frage: Wie helfen Sie Menschen dabei, diese Ängste abzubauen?***

**MH:**

Mein Ansatz verfolgt eine Mischung zwischen äußeren und inneren Parametern, die gemeinsam den persönlichen Ausdruck formen.

Eine wichtige Grundlage ist, den eigenen Körper wahrzunehmen. Hier spielen Körperhaltung, Atmung, Stimmsitz und Lautbildung eine Rolle. Der Körper bringt uns zurück ins Hier und Jetzt. Wenn wir ihn in seiner starken Präsenz wahrnehmen, weicht die Angst. Der ergänzende Ansatz ist der innere Dialog. Wir alle haben innere Stimmen in uns, die möglicherweise konträre Botschaften senden: „Sag endlich was, sonst halten Dich alle für blöd“, sagt der innere Kritiker. Diese Stimme schüchtert uns eher ein. „Du hast hier etwas Wertvolles beizutragen, Du brauchst Dich nicht zu verstecken“, so die Kompetenz in uns. Auf wen hören wir? Womit sind wir gut beraten? Und noch spannender – wie reagiert eigentlich mein Körper darauf, wenn ich dem Kritiker zuhöre: Stockt mir der Atem? Fange ich an zu nuscheln? Andererseits: Wie klinge ich, wenn mich die kompetente Stimme erreicht?

***Frage: Können Sie ein paar einfache Tricks verraten, die man in Stresssituationen schnell anwenden kann, um besser bei Stimme zu sein?***

**MH:** Für den Körper und seine Aufrichtung stellen Sie sich vor, Sie seien ein König oder eine Königin. Sie schreiten durch den Raum, nehmen sich bewusst und ruhig Zeit.

## **PRESSEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: [post@monapr.de](mailto:post@monapr.de)  
[corinna@monapr.de](mailto:corinna@monapr.de)

Für den Atem denken Sie bitte bewusst ans Ausatmen. Menschen in Krisen halten den Atem an und vergessen, auszuatmen. Dadurch werden sie im Körper, im Geist und im Herzen fest und unflexibel. Atmen Sie drei Mal lange fffff aus. Gerne auch mal, so lange Sie können, dann holt der Körper sich wie von selbst neue Luft.

Für die Stimme lohnt es sich immer wieder, sie zu entspannen. Genuss bringt Entspannung: Summen Sie ein lockeres „Mhhhhhm“, wie Sie es bei einem leckeren Essen tun. Oder eben, wenn Sie an Schokolade denken. Stimmen Sie an: Mmmmmh, Schokolaaade“ und legen Sie dabei eine Hand auf Ihr Brustbein. Sie werden hier eine Vibration bemerken.

Für eine klare Aussprache ein ganz witziger Trick aus der Logopädie, den ich unglaublich wirksam finde: Sprechen Sie ein paar Sätze mit eingezogenen Lippen, als hätte Oma oder Opa das Gebiss vergessen. Klingt sehr seltsam, aber wenn Sie das ein paar Minuten gemacht haben und die Lippen dann wieder lösen, sprechen Sie klar und deutlich.

***Frage: Was hat Schokolade mit einer starken Stimme zu tun?***

**MH:** Schokolade ist mein persönliches Synonym für Genuss. In Situationen, in denen wir uns wohlfühlen, sitzt die Stimme genau dort, wo sie hingehört und wir sprechen im Brustton der Überzeugung. Versuchen Sie es doch einmal. Wenn Sie „Schokolade“ genussvoll aussprechen, dann rutschen sie in der Regel nicht in eine piepsige Tonlage. Sie transportieren über ihre Stimmlage, ihre Körperhaltung und wahrscheinlich auch über ein Glänzen in Ihren Augen, dass Sie sich dort, wo Sie gerade in Gedanken sind, sehr wohlfühlen. Mir geht es dabei nicht um die Schokolade selbst. Es geht mir um das persönliche Genießen und um das, was im Körper und folglich in der Stimme passiert. Das kann für jeden ein andere Situation oder ein anderer Begriff sein, wie zum Beispiel Sonnenschein oder Kachelofen, Sauna oder Lasagne. Übertragen Sie dieses Gefühl zum Beispiel auf eine Situation, in der Sie ihre Ideen und Ziele überbringen wollen. Davon sind Sie überzeugt – bei Lampenfieber hört man davon allerdings oft nichts mehr. Geben Sie anderen die Möglichkeit, an Ihrer Begeisterung teilzuhaben. Lassen Sie sich dieses Wohlgefühl auf der Zunge zergehen und sprechen Sie es aus. Sie werden schnell merken, dass man Ihnen an den Lippen klebt und Sie durch Ihre Stimme überzeugen.

**PRESSEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: post@monapr.de  
corinna@monapr.de

**Frage: Spannung, Spiel und Schokolade? Ist das nicht eher was für Kinder?**

**MH:** Na klar! Es würde uns allen gut tun, wenn wir uns an Kindern orientierten. Sie sind das perfekte Beispiel dafür, Botschaften gezielt und authentisch zu vermitteln. Wenn Kinder beabsichtigen, ihre Botschaft unter die Leute zu bringen, dann nimmt diese Intention Einfluss auf ihren Körper. Der macht seine Arbeit vollautomatisch. Er streckt sich, macht sich groß, der Atem fällt ein, der Körper erzeugt Spannung und der Wunsch des Kindes wird hörbar. Eindeutig, zielgerichtet und lautstark! Als Erwachsene haben wir den Bezug zum unserem Körper oft verloren, weil unsere Gesellschaft zunehmend kopfgesteuert funktioniert. Wir sind das Volk der Dichter und Denker. Wir pflegen zwar unser Äußeres, kleiden uns gut, aber nutzen unseren Körper nicht als Instrument, der unserer Stimme ein Zuhause gibt. So können wir unsere Aussagen verdeutlichen und stehen mit Leib und Seele hinter dem, was wir sagen.

**Frage: Wenn Sie das, was Sie vermitteln, in kurzen Botschaften zusammenfassen müssten, wie würden diese lauten?**

**MH:** Um mit Martin Luther zu sprechen: „Tritt fest auf, mach´s Maul auf, hör bald auf.“  
Übersetzt heißt das für mich: Trauen Sie sich. Nutzen Sie Ihren Körper. Glauben Sie an sich und Ihre Stimmkraft. Und: kommen Sie auf den Punkt.

**PRESSEKONTAKT - MONA SCHNELL PUBLIC RELATIONS**

Mona Schnell + Corinna Grund  
Avenariusstr. 15a  
22587 Hamburg

Fon: 040 – 648 50 439  
Mobil: 0163-78 430 29  
E-Mail: [post@monapr.de](mailto:post@monapr.de)  
[corinna@monapr.de](mailto:corinna@monapr.de)