

**Workshop\*:**  
für Frauen am Fachbereich Rechtswissenschaft

**Kompetent, selbstbewusst und erfolgreich?  
Wirkungsvolle Kommunikation durch Stimmklang und Präsenz**

Vielleicht kennen Sie Situationen wie diese: In einer Diskussion machen Sie einen neuen Vorschlag, der aber nicht weiter beachtet wird – und wenige Minuten später macht jemand anders denselben Vorschlag und nun sind alle begeistert?

Oder: Sie haben sorgfältig eine Präsentation vorbereitet, nun ist der Moment gekommen, zu sprechen. Doch alles geht anders als gedacht: Sie haben das Gefühl, zu wenig Luft zu haben und müssen sich beim Sprechen ständig räuspern. Ihre Stimme trägt nicht und es ist anstrengend zu sprechen – und dann wird Ihnen auch noch gesagt, dass Sie lauter sprechen sollen. Sie sind von ihrem Inhalt abgelenkt. Zurück bleibt das Gefühl, ihr eigentliches Können nicht wirkungsvoll gezeigt zu haben und nicht überzeugend aufzutreten zu sein.

Unser Stimmklang und unsere Präsenz beim Sprechen sind elementar für die Art und Weise, wie wir wahrgenommen werden. Wir drücken uns zwar selbstverständlich durch unsere Stimme aus, doch unsere Stimme bringt auch etwas über uns selbst zum Ausdruck. Neben unserer momentanen Stimmung übertragen unsere Sprechmuster, der Stimmklang und unser stimmlich-körperliches Auftreten auf einer grundsätzlichen Ebene, wie wir uns momentan fühlen: Sind wir gerade müde oder verschnupft? Gut gelaunt oder angespannt? Sind wir uns nicht so sicher, wie etwas ankommt? Haben wir Angst, nicht gut genug zu sein?

All das hat einen unmittelbaren Einfluss darauf, ob wir von unserem Gegenüber als kompetent, selbstbewusst und erfolgreich wahrgenommen werden.

Dieser Stimmworkshop gibt Ihnen einen Zugang zu wirkungsvoller Kommunikation. Verschiedene Dimensionen von Stimme werden dabei angesprochen – die körperliche Basis einer gut sitzenden Stimme, die „Stimmung“ und innere Haltung einer gut klingenden Stimme und konkrete Techniken zur Projektion Ihrer Stimme. Zu den Inhalten des Workshops gehören neben praktischen stimmtechnischen Übungen auch theoretische Hintergründe zur Stimmgesundheit, sowie Rollenspiele und die Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme. Die Teilnehmerinnen lernen so, ihren eigenen Stimmklang und ihr Auftreten bewusst wahrzunehmen und bekommen Werkzeuge, um erfolgreich und selbstsicher auftreten zu können.

Die Veranstaltung ist kostenfrei –

Leitung: Marion Haak-Schulenburg

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Teilnehmerinnen

Zeit: Mittwoch 23.1. und Mittwoch 30.1.2019, jeweils von 9.00 s.t. bis 12.00 Uhr

Ort: Boltzmannstr.3, R. 3302

**Anmeldung bitte bis 18. Januar 2019** unter: [frauenbeauftragte@rewiss.fu-berlin.de](mailto:frauenbeauftragte@rewiss.fu-berlin.de)

\*gefördert aus Mitteln des Fachbereichs Rechtswissenschaft im Rahmen des Frauenförderplans

*Marion Haak-Schulenburg* studierte Musik und Englisch auf Lehramt an der Universität der Künste (Berlin) und an der Humboldt Universität Berlin. Nach Abschluss des ersten Staatsexamens arbeitete sie von 2006 bis 2009 als Chorleiterin, Stimmbildnerin und Lehrerin für Elementare Musikerziehung für die Musikschule der Barenboim-Said Stiftung in Ramallah (Palästina).

Von 2009 bis 2012 arbeitete sie freiberuflich als Stimmbildnerin und Chorleiterin von Kinder- und Erwachsenenchor in Berlin und verfolgte gleichzeitig ein Privatstudium in Gesang und Stimmbildung bei Annette Goeres („Die freie Stimme“). Von April 2012 bis April 2016 war sie Stipendiatin des interdisziplinären Graduiertenkollegs „Das Wissen der Künste“ an der UdK und arbeitet an einer Promotion über internationale Musikprojekte. Sie ist als Lehrbeauftragte in verschiedenen Hochschulen tätig (Alice-Salomon Hochschule Berlin und Hochschule Neubrandenburg) und ist Dozentin in der Erwachsenenbildung (Landesmusikakademie Berlin und Nordrhein-Westfalen). Sie leitet Chöre in Berlin, gibt Stimmbildungsunterricht und Stimmworkshops und ist seit 2015 auch in verschiedenen interkulturellen Musikprojekten mit geflüchteten Menschen in Berlin involviert. Seit Mitte 2016 ist sie zudem Trainerin für die Organisation „Musicians without Borders“ (Niederlande).

