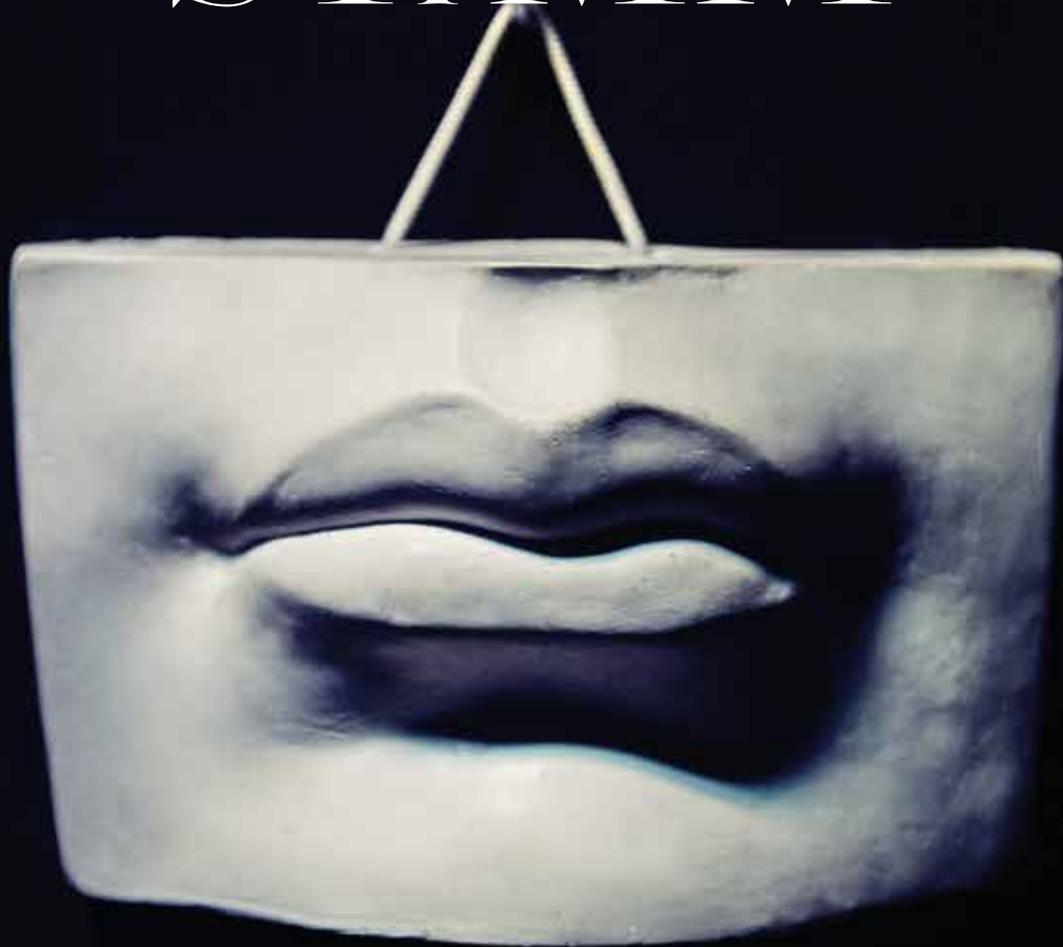


# STIMM



Eine MODERNE

STIMMANALYSE verrät

zuverlässig unsere TALENTE!

Und kann sogar HEILSAM

wirken...

# 97

# KRAFT



**ICH LIEBE** die Art, wie du die Welt siehst“, eröffnet Samantha ihrem Freund Theodore am Telefon. Gesehen haben sich die beiden noch nie, denn Samantha ist kein Mensch, sondern eine künstliche Intelligenz: Der Film „Her“ zeigt, welche tragende Rolle die Stimme in unserem Leben einnimmt. Sie strahlt mehr aus, als uns bewusst ist – verrät neben Inhalt auch Emotionen und sogar Charakterzüge. All das analysiert nun eine App – und zeigt zudem, wie wir mit stimmlicher Balance gesund bleiben.

#### ICH SAGE, WAS ICH FÜHLE

Viel zu oft denken wir darüber nach, was wir sagen sollen. Dabei ist der Inhalt nur eine Komponente. Denn unsere Stimme – also wie wir etwas sagen – entscheidet zu 40 Prozent über den ersten Eindruck. Aus gutem Grund: Sie spiegelt unser Innerstes wider: „Über unsere Stimme werden jene Frequenzen hörbar gemacht, die auf Zellebene durch das permanente Laden und Entladen unserer 80 bis 100 Billionen Zellen erzeugt werden“, erklärt Simone Kohberg, Co-Gründerin von Kosys. Das Unternehmen, das die Stimmanalytikerin zusammen mit ihrem Mann und Neurowissenschaftler Josua Kohberg gründete, hat sich auf moderne Erkenntnisse rund um die Stimme und deren Potenzialentfaltung spezialisiert und unter anderem die Stimmanalysen-App Wooyce entwickelt. „Die Schwingungen unserer Zellen sind geprägt durch unsere Gedanken, Worte, Handlungen, Gewohnheiten, und damit repräsentieren sie unseren Charakter“, führt Kohberg weiter aus. Umgekehrt bedeutet das auch: Über unsere Stimme lassen sich konkrete Rückschlüsse auf unsere Persönlichkeit ziehen.

#### KLANG DER PERSÖNLICHKEIT

Morgens halb zehn in München: Ich sitze mit Kopfhörern auf der Couch und erzähle vom letzten Urlaub. Doch wie im Film „Her“ spreche auch ich mit einem Algorithmus. Dieser zeichnet ununterbrochen auf, welche Töne ich beim Sprechen nutze. Das Ergebnis: Mein Basiston – also der Ton, den ich am häufigsten nutze – ist D. „Die Erkenntnisse der letzten 30 Jahre haben verifiziert, dass jeder Frequenz genaue Charaktereigenschaften zuzuordnen sind. Der aktuelle Stand unserer Forschung ermöglicht uns, 245 Eigenschaften – Stärken, Schwächen, Risiken – herauszufiltern“, so Kohberg. In meinem Fall heißt das: Ich bin sehr praktisch veranlagt, kontaktfreudig und arbeite am liebsten im Team. So weit, so zutreffend. Spannend wird es aber erst, wenn die Nebentöne ins Spiel kommen. Schließlich sprechen wir nicht monoton – uns stehen zwölf Töne, eine ganze Oktave, zur Verfügung. Erst in der Kombination mit Neben- bzw. Wechseltönen entsteht unsere individuelle und einzigartige Melodie. So können sogar Menschen mit demselben Basiston ganz andere Charaktereigenschaften haben. „Nebentöne zeigen, ob man eher strukturiert oder weich aufgestellt ist“, erklärt die Expertin. Neben meinem Basiston D nutze ich überwiegend die Töne Dis und Cis. Ab hier wird die Analyse so zutreffend, dass ich tatsächlich schlucken muss. Anhand eines SWOT-Modells (S=Strength, W=Weakness, O=Opportunities, T=Threats) erfahre ich, dass ich zwar soziale und strukturierte Eigenschaften vereine, bin also loyal und lösungsorientiert, aber auch einige Schwachstellen habe, mich zum Beispiel zu häufig auf andere, statt auf mich konzentriere. Wegen dieser Eigenschaften empfiehlt mir die App sogar passende Berufsfelder: Ideal wäre ein kreativer Job, mit viel zwischenmenschlicher Kommunikation, der Theorie und Praxis vereint. Als Journalistin scheine ich intuitiv mein Stimmpotenzial voll auszuleben.

*Ein STIMMCOACHING  
kann helfen, innere BLOCKADEN  
zu LÖSEN!*

”

AUS DER BALANCE

„Ich bin verstimmt“ – diesen Satz nutzen wir gern synonym für üble Laune. Bei Wooyce ist eine Verstimmung kein temporärer Zustand, sondern eine Disbalance im Stimmbild: „Um es bildhaft auszudrücken: Es ist wie ein Pendel, das auf einer Seite festhängt“, sagt Kohberg. Bei so einer energetischen Blockade sind in der Regel die Wechseltöne H, Dis oder E zu hoch. „Sie haben sowohl positive als auch negative Eigenschaften. Je nachdem, wie wir sie ausleben, können sie uns fördern, aber auch unter Druck setzen“, meint die Expertin. Aber woher kommen solche Disbalancen? Tatsächlich treten sie genau dann auf, wenn auch unser Leben aus dem Gleichgewicht gerät: Bei Krankheit, Traumata, anhaltendem beruflichem oder privatem Stress. Oder auch, wenn wir zu lange gegen unsere persönlichen charakterlichen Stärken leben. „Die Verbindung von Körper und Geist wird instabil. Und das kann man hören“, sagt Simone Kohberg. Ein achtwöchiges Stimm-Coaching kann dann helfen, den Basiston wieder herauszuarbeiten, die Blockaden zu lösen.

KLAR UND DEUTLICH

Ein wesentlicher Vorteil der Sprachanalyse: „Sie ist eine objektive Frequenz-, keine subjektive Potenzialanalyse. Das Programm ist neutral, interpretiert nicht“, erklärt die Gründerin. Und: Im Gegensatz zum herkömmlichen Verhaltenscoaching geht es bei Wooyce in erster Linie darum, sein eigenes Wesen so anzunehmen, wie es

ist. Und dann die vorhandenen, natürlichen Stärken auszubauen. So können wir uns im Alltag besser ausbalancieren. Und haben die Chance, Überforderungen und innere Diskrepanzen aufzulösen. Auch in konkreten Bereichen, wie bei Konflikten mit dem Partner oder großen Herausforderungen im Job, kann eine vorangegangene Analyse helfen.

GOOD VIBRATIONS

Eine moderne Technologie ermöglicht es zudem, seinen Körper dauerhaft und indirekt mit seinem Basiston zu beschallen. „Forschungsergebnisse aus den 60er-Jahren zeigen, dass wir via Kontaktvibration Schallwellen über die Haut hören können“, weiß Simone Kohberg. Auf dieser Grundlage entwickelte ihr Mann Josua Kohberg bereits Ende der 90er-Jahre die Grundlagentechnologie für den Ultraschall-Generator „neeos“. Er erinnert optisch an eine Smartwatch und leitet Ultraschall-Frequenzen über die Haut an unseren Körper. Eine Studie belegt: Beim Tragen der Uhr wird innerhalb von wenigen Minuten der Alpha- und Theta-Bereich im Gehirn aktiviert, man kommt unmittelbar in eine körperliche Ruhe. So kann etwa die Schlafqualität signifikant gebessert, chronischer Stress effektiv gemindert werden, aber auch Lerninhalte werden schneller und tiefer verankert. Eine Untersuchung zeigte etwa, dass nach 35 aktiven Sprachstunden plus passive Beschallung mit „neeos“ die Probanden ebenso gut Spanisch sprachen wie Studenten nach vier Semestern. „Außerdem bieten wir ‚delfineeos‘-Therapie Wochen für Kinder mit Behinderungen an. Dabei frequentieren wir körperwarmes Wasser mit Delfinfrequenzen und dem Harmonisierungston G. Nach einer Woche sind sehr große Sprünge beim Zustand der Kinder zu sehen – die Koordination wird deutlich besser, Spastiken reduzieren sich“, schildert Kohberg. Die Erfolge sind so beeindruckend, dass auch bald „delfineeos“-Retreats für Erwachsene angeboten werden sollen. LISA DEMMEL

Eine Basiston-Ermittlung in der Wooyce-App ist gratis. Die ausführliche Stimmanalyse kostet 199 €. Der Preis für eine Neeos-Uhr liegt bei 1690 €

## VIER FRAGEN AN INGRID AMON



Seit über 30 Jahren lehrt Ingrid Amon Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation

Wir wissen nun: Die Stimme ist der Lautsprecher unserer Persönlichkeit. Doch wie halten wir sie im Alltag gesund? Das weiß Ingrid Amon, Stimm-Koryphäe und Autorin des Bestsellers „Die Macht der Stimme“ (Redline Verlag).

ELLE: Wie pflegen wir unsere Stimme am besten?

INGRID AMON: Summen ist ein gutes Training. Idealerweise spürt man dabei eine leichte Vibration auf den Lippen. Entspannt den Kehlkopf, sorgt für mehr Klangvolumen und tut gut. Im Winter sollte man zudem den Hals mit einem Schal schützen.

ELLE: Und was ist Gift für unsere Stimme?

I. A.: Rauchen, laut schreien – rufen ist okay –, zu warme oder kalte Getränke.

ELLE: Wie schone ich die Stimme nach Überanstrengung oder einer Krankheit am besten?

I. A.: So lange wie möglich schweigen oder, wenn das nicht geht, zumindest Sprechpausen einlegen. Stimmruhe trägt maßgeblich dazu bei, die Stimmbänder und den gereizten Hals zu regenerieren.

ELLE: Oft hört man, Flüstern und Räuspern wäre ebenfalls sehr anstrengend...

I. A.: Tatsächlich strapaziert Flüstern ungemein, denn es trocknet Stimmlippen und Stimmbandschleimhaut aus. Und Räuspern ist grundsätzlich ein gesunder Reflex des Körpers, das kann man also ein- oder zweimal mit gutem Gewissen tun. Als Angewohnheit vor jedem Sprechbeginn ist es aber ungünstig für die Stimme. Und wirkt sich außerdem auch sehr irritierend auf die Zuhörer aus.