

zern sind dabei ein besonderes Merkmal des „Strafprozesses“ von Rainer Kock. Es wird deutlich, dass das Buch von einem Autor geschrieben wurde, der trockenen Stoff nicht einfach theoretisch in einer möglichst unverständlichen Sprache abhandelt, sondern der die Abläufe des Strafprozesses aus dem eigenen Berufsalltag kennt und eingängig darzustellen weiß. Für Einsteiger in das Thema ist die Fülle der erforderlichen Paragraphen sicherlich zunächst nur schwer zu bewältigen. „Der „Strafprozess“ bietet aber durch die übersichtliche Gliederung die Möglichkeit, immer wieder im Berufsalltag auf bestimmte Kapitel zuzugreifen und das Wissen praxisnah mit Hilfe von Beispielen aufzufrischen. Dieser Aspekt macht das Buch zu einem wertvollen Begleiter auch für Kolleginnen und Kollegen, die schon lange im Beruf stehen, die aber den einen oder anderen relevanten Aspekt des Strafprozesses erneut nachlesen oder ein fundiertes Hintergrundwissen aufbauen möchten.

Besonders hinzuweisen ist auch darauf, dass das Buch nach Kauf bei der BDÜ Weiterbildungs- und Fachverlags GmbH nicht nur in gedruckter Form, sondern auch online in der BDÜ Online-Bibliothek gelesen werden kann.

Renate Dockhorn

Volkman, Silke:

Der kleine Stimmkompass. Lebendig sprechen – punktgenau landen. 21 Impulse für Haltung, Stimme, Körpersprache

1. Aufl., Silke Volkman Verlag
2013. 144 S., Paperback. ISBN 978-3-9816020-0-5, € 11,99

„Der kleine Stimmkompass“ von Silke Volkman ist ein praktischer Ratgeber „für Haltung, Stimme, Körpersprache“. Das Buch entstand aus Newslettern, welche die Autorin,



selbst langjährige Stimmtrainerin und Coach für Menschen unterschiedlichster Sprechberufe, im Laufe eines Jahres an ihre Klienten geschickt hat. Es zeigt, wie an der eigenen inneren und äußeren Grundhaltung gearbeitet werden kann und führt die Fäden dabei immer wieder beim Titelthema Stimme zusammen.

Das Buch ist in sieben Kapitel gegliedert, die je aus einer kurzen Einführung und zwei bis vier Impulsen bestehen und mit Aphorismen, Sprichwörtern oder zusätzlichen Informationen abgeschlossen werden. Die Impulse beinhalten stets auch praktische Übungen, die mit einer Sprechblase (für Sprechaufgaben oder Anregungen) oder einer Figur (für Übungen im Bereich Körpersprache) gekennzeichnet sind.

Zum Inhalt: Im ersten Kapitel wird in das Zusammenspiel des Klangs der Stimme mit dem Inhalt des Gesagten und der Sprechabsicht eingeführt. Die Autorin zeigt die Verbindung von Stimmklang und Persönlichkeit auf und weist darauf hin, dass die Beschäftigung mit der Stimme auch stets ein Arbeiten an der „inneren Gestalt“ des Sprechers bzw. der Sprecherin bedeutet. Es folgen Gedanken darüber, wann eine Stimme für den Zuhörer attraktiv klingt, eine Übung zum Finden der optimalen individuellen Tonhöhe beim Sprechen sowie Anregungen für deren Anwendung im Smalltalk.

Kapitel 2 ist der Körpersprache gewidmet. Zunächst wird das Augenmerk auf die äußere Körperhaltung gelegt, anschließend folgen Ausführungen zur inneren Haltung des Sprechers. Mithilfe der Übungen sol-

len positive Bilder und Gefühle entwickelt werden. Sie können dabei helfen, in unerfreulichen Situationen die Perspektive zu wechseln und den Sprecher im Alltag, beispielsweise bei Müdigkeit oder Unsicherheit, zu unterstützen. Im folgenden Impuls wird gezeigt, wie die Stimme mit Gesten unterstrichen werden kann und welche Rolle dabei die Hände spielen.

In Kapitel 3 wird zunächst die reflektorische Atmung sowie der Unterschied zwischen tiefer und flacher Atmung unabhängig vom Sprechen vorgestellt. Es folgen Übungen zur Entspannung, zur Wahrnehmung der eigenen Atmung sowie zur tiefen Atmung als Grundlage für gutes Sprechen, auch in emotional aufgeladenen Situationen. Dann wird übergeleitet zur Atmung beim Sprechen sowie zur Bedeutung von Sprechpausen und der Gliederung des Gesagten in Abschnitte.

In Kapitel 4 beschreibt die Autorin die Wirkung des Stimmklangs auf Gespräche und Gesprächspartner. Die Übungen sind der Erzeugung eines vertrauensfördernden, resonanzreichen Stimmklangs, der Wahl der günstigsten Lautstärke, des besten Sprechtempos sowie der Entwicklung einer lebendigen Sprechmelodie gewidmet. Auch die Themen Betonung, Wortwahl und das Zusammenspiel von Stimmklang und Worten werden beleuchtet. Abschließend weist die Autorin auf Füllwörter hin und gibt Anregungen zum „Entrümpeln“ des eigenen Wortschatzes, um beim Sprechen (und Handeln) mehr Klarheit zu erlangen.

Kapitel 5 enthält Anregungen für das Sprechen vor Publikum, bei dem verschiedene Phänomene auftreten können: ein zu hohes Sprechtempo, eine monotone Sprechweise und ein geringes Stimmvolumen, unbewusste und möglicherweise unerwünschte Körpersprache, hohe Anspannung und bewegungslose Hände. Die ein-



zelen Impulse greifen diese Aspekte auf und enthalten verschiedene Übungen, mit denen ihnen effektiv entgegengewirkt werden kann.

In Kapitel 6 geht es um die Entwicklung eines kraftvollen Stimmklangs sowie um die Stimmpflege. Zunächst erläutert die Autorin, wie auf Grundlage der Atmung und der Aktivierung der Muskulatur in Bauch und Beckenboden ein voller Stimmklang entwickelt werden kann. Es werden Faktoren vorgestellt, die zur Lautstärke der Stimme beitragen, sowie Hinweise für (zu) leise und (zu) laut Sprechende gegeben. Dann folgen Impulse zum Freimachen des Halses – zunächst im psychologischen Sinn als Befreiung von aufgestaumtem Unwohlsein, anschließend in Form von Pflegetipps für Hals und Rachen, also auf der körperlichen Ebene. Die Übungsvorschläge dienen der Lockerung der Hals- und Nackenpartie.

Kapitel 7 ist dem Thema der Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber gewidmet und schließt mit Ausführungen zu Lernprozessen ab. Hier, wie auch schon in den früheren Kapiteln, weist die Autorin auf den ganzheitlichen Charakter des Phänomens Stimme hin – Stimme entsteht aus einem Zustand heraus, der von Sprecherin oder Sprecher aktiv beeinflusst werden kann.

Dieser ganzheitliche Ansatz, den die Autorin auch in ihrer Arbeit als Trainerin verfolgt, wird im Buch immer wieder betont. „Der kleine Stimmkompass“ beschäftigt sich folglich nicht nur mit dem Thema Stimme, sondern gibt auch einen Überblick über viele Dinge, die auf die Sprache und ihre Außenwirkung Einfluss haben. Das Buch ist sehr übersichtlich gegliedert, unter anderem durch die Symbole, mit denen die verschiedenen Übungen angekündigt werden.

Es muss nicht chronologisch durchgearbeitet werden, da die einzelnen Kapitel nur bedingt aufeinander aufbauen. So kann man sich beim Lesen auch nur die Aspekte heraussuchen, an denen besonderes Interesse besteht.

Bedauerlicherweise ist das Lektorat in Bezug auf Groß- und Kleinschreibung sowie Interpunktion nicht gründlich genug ausgefallen. Auch werden aufgrund der Kürze des Buches viele Bereiche nur angeschnitten, die zum besseren Verständnis gründlicher beleuchtet werden müssten. Somit ist „Der kleine Stimmkompass“ zwar tatsächlich ein geeigneter Wegweiser als Einstieg für jene, die sich intensiver mit dem eigenen Auftreten und Sprechen beschäftigen möchten. Für all jene, die diese Beschäftigung jedoch vertiefen möchten, kann es jedoch kein individuelles und längeres Sprechtraining ersetzen.

Susanne Kenschak

Anzeige

BDÜ
Fachverlag

www.fachverlag.bdue.de

Neues aus dem BDÜ Fachverlag

Kostenlose Leseprobe und Online-Bestellung:
www.fachverlag.bdue.de

Steuerleitfaden für Dolmetscher und Übersetzer

Ausgabe 2014

Der Praxiserfolg eines selbständigen Dolmetschers und Übersetzers hängt gleichermaßen von fachlichen und unternehmerischen Fähigkeiten ab. Die fachlichen Kenntnisse sind „nur“ die Basis. Um zum ganzheitlichen unternehmerischen Erfolg zu gelangen, ist es erforderlich sich intensiv mit Zahlen - nicht nur während der Gründungsphase, sondern auch in den Jahren danach - zu beschäftigen.

Neben betriebswirtschaftlichen Zahlen sind steuerliche Themen wie Abgabeverpflichtungen gegenüber den Finanzbehörden, Buchhaltung und Gewinnermittlung, Rechnungserstellung und viele andere von großer Bedeutung. Es werden die wesentlichen Eckpfeiler, Besonderheiten und Fallstricke ausführlich und mit praxisnahen Beispielen erörtert.

Der Leitfaden ist so praxisnah wie möglich geschrieben. Deswegen finden Sie im Text wenig Hinweise auf Paragraphen. Stattdessen wurden über fünfzig Fallbeispiele zum besseren Verständnis in das Buch aufgenommen.

Jochen Beer, Enesa Gec: Steuerleitfaden für Dolmetscher und Übersetzer, Ausgabe 2014, ISBN: 978-3-938430-53-8, Umfang: 212 Seiten, Preis: 20,00 € inkl. MwSt. zzgl. Porto und Verpackung (ab 2,50 €)



i Sie zahlen keine Porto- und Verpackungskosten, wenn Sie dieses Buch einzeln bis zum 31.03.2014 direkt über unseren Online-Shop bestellen.