



⌚ 4 min. 👁 07-05-2010

Bliv set, hørt og forstået

Din personlige gennemslagskraft er altafgørende, hvad enten du skal have dit budskab igennem til dine medarbejdere, din egen leder eller politikerne. Gennemslagskraft kan optimeres gennem nogle enkelte praktiske øvelser, der sikrer, du bliver set, hørt og forstået.

Skribentinfo



[Nete Nørgaard-Nielsen](#)

Cand.mag i musikvidenskab og
professionel operasanger

Vi lever i en tid, hvor personlig gennemslagskraft og formidling er alt afgørende, særligt i forhold til lederrollen. Det er ikke længere nok at være fagligt dygtig.

Det er dog ikke kun det vi siger, der har betydning for andres forståelse, men er i høj grad også, måden vi siger det på. Det nytter eksempelvis ikke at fortælle dine medarbejdere, at de skal være åbne for forandringer, mens du selv står med korslagte arme.

Sker det, er der diskrepans mellem stemme og kropssprog. Det vil sige, at der er uoverensstemmelse mellem de ord du siger, og måden du understøtter ordene ved hjælp af stemmeføring og kropssprog. I sådanne tilfælde vælger modtageren automatisk og ubevidst at tro og opfatte, hvad kropssproget fortæller os – indgroet i os, har vi en forståelse af at 'kroppen lyver aldrig'.

Forskning viser, at selve ordene kun bidrager med ganske få procent til forståelsen af din besked eller tale. Resten af din kommunikation foregår gennem din stemmeføring og kropssproget. Faktisk fylder kropssprog og stemmeføring over 90 procent af det indtryk, din samtalepartner danner sig, af den måde du kommunikerer på.

Derfor skal du ikke kun have gennemtænkt, hvad du vil sige. Du skal også have gennemtænkt og besluttet, HVORDAN du vil sige det med din stemmeføring og dit kropssprog. Det gælder både ved ansættelses-/afskedigelsessamtaler, til MUS, når du holder møder eller skal tale til en større forsamling osv.

Sådan får du gennemslagskraft

Gennemslagskraft er ikke noget, nogen har patent på. Det er noget, alle kan lære. Det er et spørgsmål om træning og øvelse, der gør dig til mester. Selv om du er en usikker mus eller har den kedeligste fremtoning, kan du træne dig op til samme gennemslagskraft, som jubelråbet har det hos en nyslået lottomillionær.

Når der er overensstemmelse mellem det, du siger, og måden du siger det på, er der forskellige værktøjer du kan benytte til at fastholde dine tilhørere.

1. Med små og bevidste variationer i tonefald, taletempo og kropssprog bliver det legende let at fastholde din samtalepartner

Kan du mærke, at dine tilhører er ved at tabe koncentrationen, kan du med fordel ændre din stemmestyrke, sætte tempoet en smule i vejret eller foretage små ændringer i dit kropssprog.

En måde at træne variationer i tonefald og taletempo er ved at optage sig selv på bånd og lytte til optagelserne bagefter. Det kan for mange være en lidt grænseoverskridende, men lærerig proces. Når du hører din stemme, så forestil dig, at det er en anden end dig, der taler. Lad være med at tænke på, hvordan du lyder på båndet. Hold dit fokus og tjek følgende: Forstår du det overordnede budskab? Udtaler du alle ord og endelser? Lyder dit tempo friskt eller søvndyssende?

2. Tydelig udtale af ord og endelser fremmer forståelsen af dit budskab

Når folk bliver bedt om at tale tydeligere, sker det tit, at de indleder hver sætning MEGET tydeligere endog med kraftig lydstyrke, men sætningen ender alligevel i en stille mumlen. Det skaber ukoncentration hos modtageren, der ikke hører ordene i slutningen af sætningen. Uanset hvad din afsluttende mumlen skyldes, kan det trænes væk. I mange tilfælde skyldes den dårlige udtale manglende spændstighed i artikulation af konsonanterne.

Læs følgende sætning højt for dig selv og udtal de markerede konsonanter: "Når vi nu taler så meget om det og bruger rigtig mange ressourcer på at dygtiggøre virksomhedens medarbejdere og ledere, hvorfor sker der så ikke noget?" Læg mærke til, hvordan din tunge og dine læber arbejder med udtalen, og husk at artikulationen skal føles spændstig.

Ofte er det enkelte konsonanter eller vokaler, der volder problemer og i så fald kan de trænes separat, eksempelvis på fjollede remser. Husk at en vokal eller konsonant kun har en placering og derfor skal alle d'er placeres det samme sted i munden hver gang! Som i disse remser: Drengen Dennis Dansede Dejlige Danse og Ølhunden Ølle ønskede østers.

3. Vær ikke bange for pauser

Rigtig brug af pauser giver din tale god rytme og fremdrift. Pausernes længde, placering eller antal er afgørende for, om dit budskab har gennemslagskraft. Når du holder en tænkepause, får du og dine tilhørere

mulighed for at resonere over budskabet. En spændingspause kan ligeledes få dine tilhørere helt ud på stolekanten og skærpe deres opmærksomhed. Husk at spændingspauser kun har værdi, når de fyldes ud.

Du fylder pausen ud ved at holde vejret, som om du skulle til at sige noget. Ligesom når helten i den romantiske film med armene om sin elskede, kigger hende i øjnene en ekstra gang, (spændingspause) og siger: Naturligvis, min elskede, kommer jeg tilbage til dig. (spændingen udløses).

4. Den dybe vejtrækning er fundamentet til gennemslagskraft

Mange af de udfordringer, vi som undervisere i stemme og kropssprog ser, beror på en forkert og uhensigtsmæssig brug af vejtrækningen. I en travl hverdag bliver vores vejtrækning let stakåndet, således at vi kun taler fra 'halsen' og ikke bruger hele kroppen som fundament under stemmen. Det resulterer i en mere uhensigtsmæssig, måske endda skinger eller skarp stemmeføring, og i mange sammenhænge virker den mindre seriøs og medfører desuden let overbelastning og træthed i stemmen.

Du får fat i den dybe vejtrækning ved at lægge dig fladt på maven på gulvet eller en måtte med kinden på underlaget og hænderne afslappet ned langs siden. Når du føler, at du slapper helt af i kroppen, så placer håndfladerne over lænden, så de peger op mod loftet. Har du fat i den dybe vejtrækning, vil dine håndflader løfte sig, når du trækker vejret, i takt med udvidelsen i ryggen og de nederste ribben.

Hvad udstråler du gennem din kropsholdning?

Både mænd og kvinder har en tendens til at hvile på det ene ben, når de holder oplæg. Særligt kvinder har en tendens til at 'hvile' på den ene hofte. I de fleste tilfælde sender det dog nogle forkerte signaler og skaber usikkerhed om dit budskab. Øv derfor at have kontakt til hele din fod. Mærk efter om alle dine tæer og fodballer har kontakt med underlaget. Med disse råd, er du godt på vej til at komme ud over scenekanten med endnu mere gennemslagskraft. Har du lyst til flere øvelser og mere træning kan du læse mere i 'Gennemslagskraft og nonverbal kommunikation'.

Om Nete Nørgaard-Nielsen

Nete Nørgaard-Nielsen, operasanger og cand. mag. i Musikvidenskab, har mere end 10 års erfaring i at stå på en scene og nå ud over scenekanten med sit budskab.

Læs mere og deltag i debatten om Gennemslagskraft og nonverbal kommunikation på www.ministryofmusic.dk (<http://www.ministryofmusic.dk>)

"Gennemslagskraft og nonverbal kommunikation", koster 275 kr. inc. Moms og kan købes i boghandlen eller på www.gyldendalbusiness.dk (<http://www.gyldendalbusiness.dk>)

