

Släpp loss rösten!

➔ Låter du arg utan att veta om det? Det är inte bara vad du säger som chef som räknas – utan hur du säger det. Och det går att träna upp rösten.

TEXT JENNIE SJÖGREN ILLUSTRATION NICKAN JONASSON

Det är lätt att tro att magstöd och uppvärmningsövningar bara är något för skådespelare och artister, men alla som har ett yrke där det ingår att prata bör sköta sin röst och lära sig att fånga publiken. I rollen som chef blir det extra viktigt eftersom ledarskapet både ska synas och höras och rösten är stor del av personligheten. En röst som brister eller saknar inlevelse hindrar budskapet från att nå fram.

Till talpedagogen och logonomen Yvonne Leberberg kommer bland annat chefer som fått höra att de låter arga medan de själva upplever sig som engagerade.

–Man måste fundera över ”hur låter jag? har jag ett uttryck som ger det intryck jag har tänkt mig?”, säger Yvonne Leberberg.

Själva budskapet är inga problem, det har de kompetenta cheferna klart för sig. Hos Yvonne Leberberg övar de sig i framförandet och hon kallar det för att ta fram det nakna, det som gör kommunikationen tydlig.

–Grundstenarna är vad som ska sägas, varför, till vem, i vilken situation, med vilket mål och vilken känsla vill jag att mottagaren ska ha med sig efteråt?

Över huvud taget är det känslan i mötet som viktig, samtal är inte bara ord utan också den mänskliga reaktionen med olika känslor.

–I ett svårt samtal om till exempel neddragningar måste chefen vara empatisk och inkännande. Den som ska lyssna kan oftast inte ta in budskapet utan hör bara inuti sitt huvud ”jag

kommer att förlora jobbet”.

Att våga vara närvarande på riktigt kräver en god portion självförtroende och just tron på den egna rösten är extra skör hos många. Barndomsminnen av stamning eller klagomål på sången i skolkören påverkar även den högste chef och gamla skamkänslor och blygsel döljs ofta med ett stelt och lite tråkigt språk.

–Många använder bara de toner i sitt röstinstrument som de är trygga med. Kanske skulle det kunna låta så mycket mer, men man vet inte hur och då låter man hellre bli. Här hos mig låter jag människor prova på och se vad som händer. De vågar ta risker och då växer deras trygghetszon.

Hon uppmantrar kunderna att vara lite som Barbapapa, att vara formbara och att våga förändra sig. De får inga hemläxor som ska traggas varje kväll.

–Att ta fram ett litet övningshäfte efter jobbet och tänka ”nu ska jag träna rösten”, det tar sig inte folk för med. Det är för tråkigt och det saknar sammanhang.

Istället får de varje dag lägga in en röst- eller talövning i sitt dagliga liv. Det kan vara att inför ett telefonsamtal bestämma sig att fokusera på andningen eller

att inför ett möte förbereda sig för att ta god ögonkontakt. Efter dagens insats går det bra att släppa på kontrollen och glida tillbaka till det gamla vanliga igen, men successivt förändras ändå talet och rösten eftersom man automatiskt gör mer av det som fungerar bra.

Stränga pekpinnar hör inte hemma i Yvonne Leberbergs



röstträning. I hennes ateljé under takåsarna i Gamla Stan i Stockholm görs lekfulla övningar som spelas in av en videokamera. Pinsamt eller ovant, tycker några till en början. Men steg för steg övas behovet att prestera framför kameran bort och kunderna vågar slappna av och verkligen öva på de talsituationer som de känner sig obekväma i.

–Invanda beteenden är en process att förändra och de som blir bäst är de som fortsätter att öva fastän de är bra. Men något perfekt finns inte, det är inte mänskligt.

Exempel är chefen som tränade sin röst hos Yvonne Leberberg och efter det vågade



Var inte rädd för pausen, människor måste **hinna reflektera.**

Yvonne Leberberg



släppa loss sin dalslandsdialekt och nu till och med kan bre på lite extra när han tycker att andra pratar alldeles för märkvärdigt.

Några vanliga ovanor är att fastna med blicken i anteckningarna under ett anförande och att prata alldeles för fort i rädslan för tystnad. En dubbel lösning finns i tricket "titta ner och memorera – titta upp och leverera".

–Pausen är livsviktig, understryker Yvonne Lebenberg. Var inte rädd för pausen, människor måste hinna reflektera och du som talare kan också stanna upp och reflektera.

En ovana som särskilt finns hos kvinnor är att skratta i tid och otid. De kan berätta något

viktigt och sedan fnissa till och därmed ta udden av budskapet. På samma sätt tycker Yvonne Lebenberg att kvinnor stoppar in småord som "nog, kanske, tror" i sitt tal. Det blir ursäktande och osäkert, alldeles i onödan.

–Endel upplever sig också som osynliga. De kan ge förslag som inte tas upp, sedan kommer någon annan med samma idé och då lyssnar alla. Det handlar ofta om att de inte tar tydlig kontakt. Du måste ta ögonkontakt, rikta rösten och nå hela vägen fram.

Närvaro och energi är viktiga nyckelord. Fokusera på början av samtalet och fånga uppmärksamheten redan innan du öppnar munnen, då lyssnar motta-

garen bättre. Men tänk också på att fullfölja hela vägen. Yvonne Lebenberg jämför med spjutkastaren som har ett tydligt avstamp och spjutet som behåller energin hela vägen genom luften fram till då det sätter en tydlig punkt där resultatet ska mätas. Om spjutet glider några extra meter tjänar ingenting till. På samma sätt är det med talet, en mening som saktar ned och avslutas med en hmm-ande är otydlig.

–Klädseln är också en del av din identitet och påverkar kommunikationssituationen. Du ska

känna dig bekväm och trygg i det du har på dig.

Oavsett om det är på måndagsmötet, med ledningsgruppen, anställningsintervjun eller vid ett stort anförande handlar det om att nå fram i ett möte med andra människor.

–Personligen anser jag att det är samma sak om jag talar med hundra personer eller en. Det är lika viktigt att nå fram till en enda person som till hundra, därför ska det inte vara svårare att tala till en stor publik – alla är lika viktiga. ■

3

övningar för rösten

1 Öva hållning och avslappning
Rösten bor i din kropp och en snyggare hållning ger en snyggare röst, säger röst- och talcoachen Aleksandra Ottander.

Lär känna hur din kropp beter sig under anspänning och avslappning. Föreställ dig att du är i en pressad och stressad situation, att det är obehagligt. Hur känns det – fysiskt och mentalt? Släpp känslan och tänk motsatsen, att du är avspänd, kanske på en strand, du har ingen tid att passa. Växla mellan de här två lägena och gå in riktigt fysiskt och mentalt i båda.

Öva på att gå och stå med en bok på huvudet, bara tanken på det gör att du sträcker på dig. Lägg boken på huvudet och tänk samtidigt på något som gör dig glad och lycklig. Ta sedan bort boken och tänk på något som gör dig deppig eller arg. Titta i spegel hur din hållning ser ut.

2 Andas med magen
Stress påverkar andningen och många har ovanan att andas högt i en så kallad nyckelbensandning då hela bröstkorgen dras upp. Andningen ska ned i magen och för att hitta magstödet kan du känna efter hur magen betar sig

när du skrattar eller nyser.

Håll en hand i sidan och en hand på magen nedanför naveln. Känn hur magen går in och musklerna i sidorna går utåt. Fortsätt att jobba med musklerna i en enkel övning, gör ett långt, försiktigt s-ljud – "ssssssss". Växla med korta, stötande – "s", "s", "s".

3 Håll tonen
En bra, fungerande röst har en bra tonbildning då all luft i andningen omvandlas till toner med hjälp av stämbanden. Är du hes "läcker" du luft eller knarrar du i talet så sluter inte stämbanden rätt. Öva dig i tonbildning genom att säga ett mjukt, långt "mmmm, hmmm" – som om du mumsar på varm, god, nybakad chokladkaka. Du kan "gnola" lite upp och ned i tonfallet och observera om din röst är tät och följer med dig. Bryts den? I så fall slutar stämbanden att jobba på grund av för lite tryck från magstödet eller för att du kniper ihop musklerna i halsen. Du kan också ljudmåla upp och ned med ett långt "åååå" och även växla emellan övningarna (mmmm – åååå).

Källa till de tre övningarna ovan: Röstakuten från Utbildningsradions serie Skolakuten. Fler övningar med ljudinstruktioner finns på: www.ur.se/skolakuten