

# Freiheits-Business.Deluxe Kongress *Workbook*



Das Wichtigste  
zum  
Kongress  
Interview

Eva Leonhardt

Eva Leonhardt

Coach für freie Stimme und authentisches Auftreten - online und offline

## **Stimme – oh je höre ich mich komisch an im Video.**

Wieso ist das denn so?

Warum geht es den meisten Menschen so?

„Ganz normal!“ sagt Eva

**Wenn Du Dich selbst hörst, Hörst Du Dich von Innen und Außen. In einer Aufzeichnung, hörst Du nur das Außen.**

Wenn wir uns in einem Video hören, hören wir uns in der Regel anders als wir uns selbst hören, wenn wir sprechen oder singen. Das liegt daran, dass wir bei der Wahrnehmung unserer eigenen Stimme nicht nur das hören, was durch die Luftschwingungen ins Ohr gelangt, sondern auch die Resonanz unseres Körpers, die durch die Vibrationen der Knochen und Muskeln entsteht.

Wenn wir uns selbst auf einem Video hören, nehmen wir diese Körperresonanz nicht wahr und hören unsere Stimme daher anders, als wir sie gewohnt sind. Das kann dazu führen, dass wir uns fremd oder ungewohnt anhören und uns selbst nicht erkennen.

Diese Erfahrung kann manchmal irritierend sein. Es ist normal, dass unsere Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Stimme sich ändert, je nachdem, wie wir sie wahrnehmen. Es ist auch möglich, dass wir uns im Laufe der Zeit daran gewöhnen, unsere Stimme in Videos oder Aufnahmen zu hören, und dass wir uns dann nicht mehr so fremd oder ungewohnt anhören.

### **Ich sehe mich anders**

Das andere, ist wenn Du ein Foto oder Video von dir selbst siehst. Dabei siehst die dich *wirklich*, so wie du bist, mit all deinen „Fehlern“ die du an dir selbst nicht so magst. Diese schiebst du gerne beiseite, aber dann kommen sie wieder zum Vorschein, wenn Du dich selbst so im Video oder Foto siehst.

---

---

---

---

---



## **Die eigenen "Ursonne" und das inneren Strahlen**

Viele Frauen haben aufgrund von kulturellen oder sozialen Normen und Erwartungen viele innere Filter und Überzeugungen, die ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwahrnehmung beeinträchtigen können. Diese Überzeugungen können sich auf ihre Stimme auswirken und dazu führen, dass sie sich nicht authentisch oder selbstsicher genug ausdrücken können.

- Ⓜ Du darfst das nicht
- Ⓜ Du kannst das nicht
- Ⓜ Du bist nicht gut genug
- Ⓜ und vieles mehr

Eva geht es darum, diese inneren Filter und Überzeugungen aufzudecken und zu bearbeiten, um den Zugang zu der eigenen "Ursonne" und dem inneren Strahlen wiederzuerlangen. Indem Frauen lernen, ihre inneren Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und sich selbst zu akzeptieren und zu lieben, können sie ihre Stimme und ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern und sich selbstbewusster und authentischer präsentieren.

Es geht also nicht nur um die Verbesserung der Stimme selbst, sondern auch um die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung, um Frauen dabei zu helfen, ihr volles Potenzial zu entfalten und sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.



### **Frauen haben oft eine lange Geschichte der Anpassung und des "Sich-Fügens",**

was sich auf ihre Selbstwahrnehmung und ihre Stimme auswirken kann. Wenn Frauen versuchen, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren oder ihre Stimme zu verwenden, um ihre Meinung oder Ideen auszudrücken, können sie oft von inneren Ängsten und Unsicherheiten beeinflusst werden.

Diese inneren Befindlichkeiten und Druck können sich auf die Stimme auswirken und dazu führen, dass die Stimme nicht authentisch klingt oder nicht so selbstbewusst und klar wirkt, wie es beabsichtigt war. Wenn Frauen dann ihre eigene Stimme hören und sie nicht mögen, kann dies zu einem negativen Selbstbild und einer Selbstzweifel führen.

Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass Frauen lernen, ihre Stimme zu akzeptieren und zu lieben, indem sie lernen, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Dies kann durch eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten und durch eine gezielte Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls erreicht werden. Darüber hinaus kann eine gezielte Stimm- und Sprechtraining helfen, die eigene Stimme zu verbessern und authentischer zu klingen.



