

# RÖSTEN SOM MAKTFAKTOR

**D**ET ÄR INTE BARA vad du säger – utan hur du låter. Allt fler tar professionell hjälp för att förbättra sin röst. Diego ringde upp talpedagogen och logonomen Yvonne Lebenberg och ställde frågor om den senaste tidens röstmani.

## Varför har det plötsligt blivit ett sådant fokus på rösten?

”Rösten förmedlar känslor. Och en persons röst är det första man upplever när han eller hon pratar. Först därefter börjar man lyssna på orden. Folk har insett att rösten har stor betydelse för hur de uppfattas av andra.”

## Vilken typ av människor är det som kommer till dig för att få hjälp med att förändra sin röst?

”Alla typer av människor. Men det finns en övervikt av politiker, advokater, chefer, egenföretagare, tv-människor, läkare och andra yrkes-

kategorier som använder rösten mycket i sitt yrke.”

## Varför behöver man ändra på sin röst?

”Rösten gör inte alla personer rättvisa. Många människor känner sig missförstådda och inte lyssnade på när de pratar inför andra. Folk som söker upp mig vill ofta ha hjälp med mer klang och kraft i rösten. Det handlar inte om att ändra – utan om att utnyttja hela sitt instrument.”

## Gör du röstmakeovers?

”Ofta upplever klienterna en total röstmakeover när de hittar hem i sin röst. Men det är en process och ingenting som sker över en natt.”

## Hur funkar det i praktiken?

”Jag börjar alltid med en röstanalys efter att ha videofilmat mina klienter när de pratar. Därefter är träningen individanpassad. Men den handlar om andning, rytm, energi

och om att använda hela kroppen i mötet med andra.”

## Att höra sin röst på band kan ju vara lite chockartat. Varför låter det så annorlunda mot vad man är van vid?

”På band eller video hör man sin röst så som andra hör den. Men man är ju van att höra rösten inifrån där den påverkas av alla ben och vävnader.”



Yvonne Lebenberg.

## Har du några rösttips till Diegos läsare?

”När du håller föredrag är följande regel bra att hålla sig till – titta ned i dina papper och memorera, titta upp, vänta tills du har kontakt med publiken – därefter kan du leverera.”

## I gruppdiskussioner då? Hur gör man för att få och behålla ordet längre än i två meningar?

”Ett vanligt problem som mina kunder upplever är att de får ordet, säger en klok sak för att därefter förlora ordet till en annan person, som säger precis samma sak och får all cred för det. Vill du bli lyssnad på – ta ögonkontakt, signalera att du har något viktigt att säga, prata och gör pauser där du behåller ögonkontakten.” ✨

---

Anna Svedbom