GERRIT WINTER



Sei eine Stimme. Nicht nur ein Echo.

Starke Stimme - starker Auftritt: Unsere Stimme ist der Spiegel unserer Seele. Sie hat großen Einfluss darauf, wie unsere Umwelt uns wahrnimmt. Was habe ich der Welt zu sagen? Wer bin ich? Was sagt meine innere Stimme und wie verschaffe ich mir Gehör? Das Buchdebüt von Stimm- und Motivationscoach Gerrit Winter "Sei eine Stimme, nicht nur ein Echo" zeigt mit zahlreichen Übungen und Anleitungen, wie die Suche nach der eigenen Stimme aussehen kann, wie man diese trainiert und erfolgreich einsetzt. Jeder hat eine Stimme und jeder sollte sie nutzen. Ob beim Singen oder beim Sprechen – wir alle sollten uns über die Relevanz unseres außergewöhnlichen Organs bewusst sein und es entsprechend trainieren. Musikwissenschaftler und Stimmcoach Gerrit Winter macht in seinen Trainings den Menschen ihre schlummernden Fähigkeiten bewusst, bringt lang vergessene Potenziale zum Vorschein und will dazu motivieren, diese voll und ganz auszuschöpfen. Humorvoll und zielstrebig wird dem Leser vermittelt, wie viel BeSTIMMung in der eigenen Stimme steckt und unterstreicht dabei die Bedeutung der inneren Stimme. Durch die Arbeit an der eigenen Stimme öffnen sich die Türen zu Selbstbewusstsein, Authentizität, Durchsetzungsvermögen und Selbsterkenntnis und so vor allem das Tor zum größeren Glück.

In seinem ersten Buch nimmt Gerrit Winter seine persönliche Geschichte zum Anlass, dem Thema Stimme die Aufmerksamkeit zu geben, die es verdient. Von seiner Kindheit bis hin zu seiner heutigen Tätigkeit als erfolgreicher Stimmcoach musste auch er lernen, seine Stimme zu finden und ihr zu folgen. Heute weiß er: jeder hat eine Stimme und jeder sollte sie nutzen. Er möchte den Leser abholen, inspirieren und motivieren: ieder von uns kann trotz schwieriger Herausforderungen den eigenen, den persönlich richtigen Weg, finden und gehen. Dazu gibt er dem Leser in seinem praktischen Arbeitsbuch wichtige Hilfestellungen mit auf den Weg. Zahlreiche Stimm-, Sprech- und Atemübungen, mit denen man seine Stimme und das Selbstbewusstsein stärkt, sind Teil des Buches.



Gerrit Winter Sei eine Stimme. Nicht nur ein Echo Ca. 176 Seiten | € [D] 16,99 | € [A] 17,50 ISBN 978-96584-073-7 ET: 02. Oktober 2020



DER AUTOR

DER VERLAG

Gerrit Winter

ZS Verlag

Gerrit Winter arbeitet seit über zehn Jahren als erfolgreicher Stimm-, Motivations- und Businesscoach und ist gern gesehener Gast im TV. Die Stimme ist die Passion des 37-jährigen studierten Musikwissenschaftlers und Theologen. Er möchte Menschen dazu motivieren und auf dem Weg begleiten, ihre Stimme, vor allem aber auch ihre Bestimmung, zu finden.



Gerrit Winter © Kevin Koelker Photography

Er steht selbst als Moderator vor der Kamera, arbeitet als Businesscoach und Speaker u. a. für große Unternehmen, diverse TV-Produktionen und Institutionen wie der London Business School. Prominente aus Show und TV, darunter Birgit Schrowange, vertrauen ihm ihre Stimme an. Ursprünglich aus Oldenburg stammend, hat der 37-jährige Norddeutsche nun in Köln und Mallorca seine Heimat gefunden.

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch "Kochen die neue große Schule" mit dem roten Löffel und die "Erfindung" der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg.

» Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag





INTERVIEW MIT DEM AUTOR

Gerrit Winter

Für alle die dich noch nicht kennen:

Mein Name ist Gerrit Winter, ich bin 37 und habe Theologie und Musikwissenschaften studiert. Ich bin ein norddeutscher Jung, Wahlkölner und ein gnadenloser Optimist. Ich liebe meinen Beruf über alles, bin ein Teamplayer und liebe die Menschen.

Wie definierst du deinen Beruf als Stimmcoach? Was ist für dich das Besondere an dem Beruf?

Als Stimmcoach arbeite ich mit meinem Wissen rund um die Stimme und bilde Stimmen aus. Ich kann anhand der Stimme erkennen, wie es einem Menschen geht. Ich kann meine Klienten dabei unterstützen, mit ihrer Stimme ihre Bestimmung zu finden und dadurch ihr Leben grundlegend zu verändern. Viele Menschen erleben durch diese Arbeit sehr schnell ein AHA-Erlebnis, weil ihre eigene Stimme ein großes Glücks-Potenzial in sich birgt und ich helfen kann, dieses wieder freizulegen.

Warum hast du dich entschlossen Stimm-und Motivationscoach zu werden?

Das Leben hat mich auf diesen Weg geführt und mir gezeigt, dass es das ist, was ich tun soll. Ich habe zugehört und meine Talente genutzt. Schon als ich klein war, war meine Stimme immer Teil meines Berufswunsches, denn ich wollte als Sänger auf Bühnen stehen. Heute helfe ich auch anderen dabei, ihre eigene Stimme zu finden und zu benutzen. Egal, ob beim Singen oder als Businesscoach – mein Thema ist Stimme!

Was ist der Aspekt der dich an deinem Beruf am meisten begeistert?

s ist erfüllend, in kurzer Zeit gemeinsam mit

Menschen zu ihrem Innersten durchzustoßen und aufzudecken, was falsch läuft, um sich dann gemeinsam auf den Weg zu mehr Glück, Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Erfolg zu machen – das ist es, was mich jeden Tag ins Staunen und Schwärmen versetzt.

Wie kam es dazu, dass du nun dein erstes Buch veröffentlichst?

Nach einer drastischen Änderung in meinem Leben und dem Beschreiten des Jakobsweges entstanden die ersten Entwürfe zu einem Buch. Ich wollte meine eigene Metamorphose dokumentieren und im letzten Herbst wusste ich, dass es Zeit ist, jetzt mit meinen Erfahrungen und meiner Message SEI EINE STIMME – NICHT NUR EIN ECHO in die Welt zu gehen. Dank meines tollen Teams ging danach alles rasend schnell

Für welchen Leser hast du dieses Buch geschrieben?

Das Buch ist für die Menschen, die sich in dieser Welt nicht sichtbar fühlen. Es ist für Menschen, die überhört und übersehen werden, aber nun in Erscheinung treten wollen, jedoch nicht wissen wie. Es gibt Menschen, die durch ihre Erziehung, durch schlechte Erfahrungen oder Mobbing ihre Stimme verloren haben, die aber spüren, dass da etwas raus will, etwas das freigelegt werden muss. Diese Menschen möchte ich mit diesem Buch motivieren und inspirieren

Welche Botschaft möchtest du dem Leser mit auf den Weg geben? Welches Anliegen ist dir wichtig?

Mache dich auf den Weg und finde heraus, wie du die beste Version von dir selber werden kannst! Werde sichtbar und habe den Mut. deinem Umfeld, wie zum Beispiel deiner Familie und deinen Freunden zu zeigen, was in dir steckt.



INTERVIEW MIT DEM AUTOR

Gerrit Winter

Trete aus dem Schatten deines Partners, deiner Kollegen und deiner Vergangenheit und benutze eines der größten Geschenke der menschlichen Evolution: Deine Stimme! Sie ist der Schlüssel zum Glück!

Würdest du sagen, dass du deine Stimme bereits gefunden hast und wenn ja, wie?

Ich habe meine wahre Stimme vor einiger Zeit gefunden. Jeden Tag entdecke ich aber nach wie vor neue Farben und Möglichkeiten, werde mir ihrer wahnsinnig großen Tragweite bewusst: es gibt so viel Potenzial, das genutzt werden möchte. Ich arbeite täglich an mir und daran, dieses Wissen und dieses Potenzial den Menschen zugänglicher zu machen und sich der Kraft der eigenen Stimme bewusst zu werden - um Spuren zu hinterlassen. Ich habe gelernt, mir zuzuhören und mich zu sehen. Ich habe Entscheidungen getroffen und bin losgelaufen! Nicht in die für andere auf den ersten Blick richtige Richtung, sondern in meine Richtung!

Wie kann das Buch einem Leser helfen seine Stimme zu finden?

Zuallererst soll dieses Buch einen Impuls geben. Es soll einen Moment des Bewusstseins schaffen, in dem einem klar wird: Alles, was mir zu meinem Glück fehlt, liegt in meinen Händen! Es soll sensibilisieren statt optimieren – durch Übungen und Reflexionen rund um das Thema Stimme. Meine eigenen Erfolgs-und Misserfolgsgeschichten sowie Anekdoten aus

meinem Leben plus die von anderen sollen helfen, die Thematik verständlicher und und fassbarer zu machen. All diese Elemente sollen den Weg hin zu einem glücklicheren Leben ebnen hin zu seiner eigenen wahren Bestimmung! Mein Buch soll helfen, die Antworten auf Fragen wie "Warum bin ich hier auf der Welt?", "Wer bin ich?" und "Wie schaffe ich es, glücklicher zu werden?" zu finden.

Welche Pläne hast du für dich und deinen Beruf nach der Veröffentlichung des Buchs?

Ich möchte mit Menschen auf der ganzen Welt über ihre Erlebnisse reden und mich mit ihnen austauschen. Ich möchte sowohl die Geschichte der Menschen hören, die ihre Stimme gefunden haben und sie für etwas Großes oder für etwas scheinbar Kleines in ihrem Alltag nutzen und mit denjenigen, die ihre Stimme verloren haben, die nach ihr suchen und nicht wissen, wo sie beginnen sollen. Mit diesen Menschen möchte ich sprechen, mich von ihren Biografien inspirieren lassen und ich möchte mit den noch Suchenden arbeiten, ihre Stimme - ihren Grund der Existenz – zu finden. Bei Vorträgen, Seminaren, bei Lesungen und Mitsingkonzerten möchte ich Stimmen hören, mit ihnen in Resonanz gehen und ich möchte selbst eine Stimme sein, die ermutigt, inspiriert und motiviert.



DIE STIMME EINES MENSCHEN IST SEIN ZWEITES GESICHT.

GÉRARD BAUER

VORWORT

Bist du dir deines Lebens bewusst? Einer Stimme? Deiner Stimme? Bist du eine Stimme? Oder bist du ein Echo?

Bist du dir bewusst darüber, was du denkst? Bist du sensibilisiert für das, was du isst? Wer du sein willst? Was du tust? Was dich tagtäglich umgibt? Oder bist du nur das Echo deiner Vergangenheit? Das Echo der anderen? Das Echo deiner Eltern oder der Gesellschaft?

Diese Zeit, in der wir leben, zeichnet sich vor allem durch eines aus: Überleben!

Nicht hinten überfallen in seinem eigenen Leben, mithalten können, Optimierungsbedarf an jeder Ecke, besser, schneller, erfolgreicher und möglichst noch effizienter! Nicht krank werden, Miete zusammenbekommen, Sport, einkaufen, gut aussehen, die richtigen Bilder für den Außeneindruck in den Social Media Kanälen. Daran ist eigentlich auch gar nichts Schlechtes, aber es macht aus uns Maschinen – ferngesteuerte Körper! Wir schieben irgendein Essen in uns rein, von dem wir glauben oder gehört haben, dass es gut für das oder jenes ist, wir machen das Radio an oder den Fernseher, weil man das so macht oder immer gemacht hat, klicken uns aus Langeweile zu YouTube oder checken Instagram oder Facebook, wo uns durch geschickte Algorythmen auch nur das für uns Relevante angezeigt wird. Wir reden drauf los, machen alles so, wie man es uns sagt und dann geht es weiter und weiter und weiter. Echo, Echooool

Aber wann ist man sich eigentlich mal bewusst darüber, was man sagt, was man denkt, was man isst, was man sehen oder hören will und FRISST nicht nur einfach, was einem hingeworfen wird?

3





STROHHALM-ÜBUNG

Solltest du merken, dass es dir schwerfällt richtig tief in den Bauch einzuahmen, ohne die Schultern dabei zu heben, bist du in sehr guter Gesellschaft, denn das haben fast alle heutzutage. Bedingt durch Stress!

Du brauchst nicht zu verzweifeln, denn es gibt dafür einen ganz leichten Trick, mit dem es garantiert besser funktioniert:

Gerne kannst du dich dafür wieder gerade auf den Rücken legen oder es auch einmal im Stehen probieren.

Nimm einfach einen ganz normalen Strohhalm in die Hand - der Umwelt zuliebe aus Papier - und atme auf der Konsonantenverbindung "Psch" solange aus, bis dein Bauch sich nach innen zusammenzieht, also rein geht. Richtig "auswringen" bis auf dem "sch" keine Luft mehr kommt. Dann nicht einatmen sondern kurz halten, den Strohhalm zum Mund führen und durch ihn gaaaaanz langsaaam einatmen und dabei versuchen, die Luft in die unterste Etage deines Bauches einzusaugen oder zu inhalieren. Stoppe, sobald es in die Brust geht. Nur bis zu dieser Grenze brauchen wir die Luft. Ein paar Mal wiederholen. Jedes Mal schön langsam und du wirst merken, dass du so einfach mehr Kontrolle über deine Einatmung bekommst und wieder in die so beruhigende und stresserprobte Bauchatmung kommst, die sich einfach besser anfühlt und die Basis für alles andere bildet.

5



















