Rösten i media

Vokal karisma

- Låt rösten stärka ditt personliga varumärke



Fem vanliga röstutmaningar och fyra enkla övningar för att låta tydligare, tryggare och mer engagerande.

Du har fixat allt.
Du har fixat kameran, ljuset är bra och mikrofonen är på plats.
Du vet vad du ska säga.

Men hur låter du?
När du skapar poddar, videos, reels eller onlinekurser lägger du förmodligen mycket tid på innehållet. Kanske tänker du på kameravinkel, ljus, bakgrund, manus, klippning och ljudkvalitet.

Men det finns en sak som är lätt att glömma: **rösten.** Och den spelar större roll än du kanske tror. Du kan ha massor av kunskap och ett riktigt bra budskap, men om du pratar för fort, otydligt, monotont, för överdrivet eller utan tillräcklig energi kan det bli svårare för den som lyssnar att ta till sig det du säger.

Det kan göra att någon lämnar poddavsnittet, tappar koncentrationen mitt i din kurs eller scrollar vidare från din video.

Motsatsen gäller förstås också.

När du använder rösten medvetet blir det lättare att fånga och behålla uppmärksamheten, lyfta fram det viktiga och förmedla både trygghet och engagemang.
Det är en del av det vi kallar vokal karisma.

Och det fina är att den går att träna.

När din röst hjälper dig att få fram både din kompetens och din personlighet blir det lättare att nå fram, bygga förtroende och stärka ditt personliga varumärke. Det kan i sin tur göra skillnad när du vill få fler kunder eller skapa attraktiva samarbeten.

Men först ska vi titta på några vanliga saker som kan stå i vägen.

1. Känns din röst lite monoton trots att du själv är engagerad?

Du vet att ditt ämne är intressant. Du brinner för det du gör men när du lyssnar på en inspelning kanske rösten inte riktigt förmedlar den energi du känner.

Även ett spännande innehåll kan börja kännas långtråkigt. I en podd kanske lyssnaren tappar fokus, i en onlinekurs blir det svårare att hålla koncentrationen och i sociala medier är det lätt att scrolla vidare.

Du riskerar helt enkelt att inte nå de personer du vill nå eftersom de redan har tappat intresset.

Testa detta:
Variera tonläge, tempo och betoning.
Låt rösten hjälpa till att visa vad som är viktigt, spännande eller värt att stanna upp vid.



2. Använder du onödiga utfyllnadsord – eller känner du att du sluddrar ibland?

När du pratar spontant är det lätt att fylla tystnaden med småord. Och ibland kan orden bli otydliga, särskilt när du pratar fort eller inte riktigt formar orden.

Det är helt naturligt. Men om utfyllnadsorden blir många, eller om orden blir svåra att uppfatta, kan lyssnaren behöva anstränga sig mer för att hänga med och fokus flyttas från det du faktiskt vill säga.

Testa detta:
Våga vara tyst och byt ut utfyllnadsorden mot en kort paus.
Sänk tempot en aning och ge orden lite mer plats.

Överdriv gärna artikulationen när du tränar, särskilt konsonanterna. Du behöver inte prata stelt, målet är att bli tydligare utan att förlora din personlighet.



3. Pratar du för snabbt när du är stressad eller engagerad?

När du är nervös eller väldigt engagerad är det lätt att tempot ökar. Du kanske andas ytligare, spänner dig och pratar på utan pauser.

Då kan lyssnaren få svårt att hinna med
– och viktiga delar av ditt budskap riskerar att försvinna.

Testa detta:
Sänk tempot vid det viktigaste och våga pausa.
Ge både dig själv och lyssnaren tid att andas, förstå och reflektera.

4. Är ditt innehåll engagerande, men hörs engagemanget verkligen i rösten?

Du kanske har spelat in samma avsnitt tre gånger eller står framför kameran och försöker komma ihåg ditt manus.

Då är det lätt att allt fokus hamnar på att säga rätt.
Du blir mer inåtvänd och det märks i hur du framför budskapet.

Du kan massor och du brinner för ditt ämne, men om det inte hörs får mottagaren aldrig uppleva det. Innehållet kan kännas platt och distanserat trots att budskapet egentligen är både viktigt och intressant.

Testa detta:
Tänk mindre på att läsa upp och mer på vem du pratar med. Föreställ dig en person på andra sidan mikrofonen eller kameran som verkligen behöver höra det du har att säga.

Då får din energi och passion för ämnet större möjlighet att komma fram och det blir lättare för lyssnaren att känna vad det är du förmedlar.



5. Tycker du att du låter konstig, nästan fånig ibland? Eller tycker du att det är svårt att lyssna på din egen röst?

Det här med vår egen röst kan vara känsliga saker.
När vi hör oss själva inspelade kan det kännas ovant, ibland till och med jobbigt. Du kanske tänker att du låter konstig, tråkig, för mörk, för ljus eller helt enkelt inte alls som du trodde.

Och kanske har du under många år vant dig vid att tala på ett visst sätt utan att egentligen reflektera över hur du låter.
Men du behöver inte tycka att din röst låter perfekt. Du behöver framför allt bli tryggare i att höra den och använda den som den är.

Testa detta:
Spela in dig själv när du läser siffrorna 1–20. Försök att säga dem så neutralt som möjligt utan att spela, överdriva eller lägga till någon särskild attityd.

Lyssna sedan på inspelningen utan att bedöma om din röst är ”fin” eller ”ful”.

Lyssna istället efter:
- Är orden tydliga?
- Varierar tonläget naturligt?
- Låter energin lagom för det du vill förmedla?
- Spela sedan in samma sak igen och experimentera med lite mer eller lite mindre energi. Lyssna och jämför.
- Du kommer kanske att upptäcka att det inte handlar om att förändra din röst, utan om att upptäcka fler sätt att använd den.



Så låter vokal karisma och så tränar du den på fem minuter

Vokal karisma handlar om hur din röst och ditt sätt att uttrycka dig på påverkar lyssnarnas upplevelse. En karismatisk röst känns levande, tydlig och närvarande. Den är lagom engagerande och har en viss energi som fångar uppmärksamhet. Detta går att träna och kan göra din kommunikation mer effektiv.

Övning 1 Väck rösten, 1 minut

Börja med att humma mjukt: *hmmm…*
Prova sedan att glida lite upp och ner i tonhöjd. Du kan också göra några enkla toner med rösten. Tanken är inte att det ska låta vackert. Du värmer upp rösten och gör den redo att jobba.

Precis som kroppen kan behöva värmas upp före ett träningspass kan rösten må bra av att få vakna innan du trycker på inspelningsknappen.

Övning 2 Lär känna din röst, 1 minut

Ta fram mobilen och spela in dig själv när du läser en kort text eller berättar något om ditt ämne. Lyssna sedan på inspelningen.

Poängen är inte att leta fel eller konstatera hur hemsk du tycker att du låter. Försök att inte döma, lyssna istället nyfiket efter vad som redan fungerar bra och vad du skulle vilja förändra.

Fråga dig själv:
• Pratar jag fort?
• Hörs orden tydligt?
• Varierar jag rösten?
• Använder jag pauser?
• Låter jag lika engagerad som jag känner mig?

Välj en enda sak som du vill testa att förändra.
Spela sedan in samma sak igen.
Hör du någon skillnad?

Övning 3 Lek med variationen, 2 minuter

Ta en enkel mening, till exempel:

Det här är något jag verkligen vill berätta för dig.

Säg den först helt neutralt.
Säg den sedan som om du är riktigt entusiastisk.
Säg den lugnt och eftertänksamt.
Säg den slutligen som om det är något väldigt viktigt som lyssnaren absolut inte får missa.

Orden är exakt desamma.
Men budskapet känns inte likadant, eller hur?

Det är ett enkelt sätt att upptäcka hur mycket tonläge, tempo och energi påverkar det vi kommunicerar.
Det är där mycket av den vokala karisman finns.

Övning 4 Använd betoning och pauser, 1 minut

Nu tar vi samma mening igen.
Prova att betona olika ord:

DET HÄR är något jag verkligen vill berätta för dig.
Det här är något JAG verkligen vill berätta för dig.
Det här är något jag verkligen vill berätta för DIG.

Hör du hur innebörden förändras?



Testa sedan pausen.

Det här är något jag verkligen vill … berätta för dig.

Eller:
Det här … är något jag verkligen vill berätta för dig.

Pauser är underskattade. De är ett av dina viktigaste verktyg för att skapa förväntan, ge tyngd åt det du säger och ge lyssnaren tid att ta in budskapet.

Du kommer snabbt att märka hur betoning, pauser, tonläge och tempo förändrar känslan i ditt budskap.

Faktaruta

Forskning visar att vokal karisma går att träna och utveckla – och kan göra din kommunikation mer effektiv.

I en studie med 82 universitetsstudenter analyserades bland annat intonation, tempo och andra röstegenskaper. Forskarna fann att de vokala karismavärdena var möjliga att förbättra och att högre värden hängde samman med bättre resultat i muntliga examinationer och i en kreativ gruppuppgift.

Det betyder inte att en ”karismatisk röst” automatiskt leder till bättre prestation men forskningen pekar på att hur vi använder rösten spelar roll och att det går att träna.

Det är precis det vi gör när vi tränar vokal karisma: vi blir mer medvetna om bland annat tempo, tonläge, betoning, pauser och variation och lär oss använda rösten mer medvetet.

(Kopiera länken om du inte kan klicka direkt på den.)
https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/advancing-higher-education-practice-by-analyzing-and-training-stu/?utm_source=chatgpt.com

Nu är det din tur

Nästa gång du ska spela in ett poddavsnitt, en reel, en video eller en lektion till din onlinekurs, gör de här övningarna precis innan.
Det tar fem minuter.

Testa sedan att spela in.

Målet är inte att få en ”perfekt röst” eller att låta som någon annan.
Du är du och det är din styrka.

Målet är att använda din egen röst mer medvetet, så att din kunskap, din personlighet och ditt engagemang faktiskt når fram till den som lyssnar.

Du har redan lagt ner tid på att skapa ett bra innehåll.
Låt nu rösten hjälpa dig att få det att nå hela vägen fram.



Vill du upptäcka vad din röst kan göra för dig?

Det här var bara fem minuter.

Men tänk om du fick möjlighet att verkligen utforska din röst,
ditt uttryck och din personliga kommunikation?

I **Rösten i media** får du göra just det.

Du får bland annat arbeta med:
• röst och andning
• tydlighet
• engagemang och attityd
• avspänning
• spontanitet
• mikrofonteknik
• utrustning
• hur du känner dig tryggare framför mikrofonen och kameran

För du behöver inte låta som någon annan.
Din röst är redan din.



Det handlar om att upptäcka vad som finns där och våga använda det.

Jag heter Nina Nu och har arbetat professionellt med min röst i över 30 år.

Min röst är faktiskt ganska välbekant för många. Sveriges Radio har beskrivit mig som en person som kan ha ”Sveriges mest kända röst”, och det är fortfarande lite märkligt och väldigt roligt att tänka på.

Genom åren har jag lånat ut min röst till reklam, information, e-learning, företagspresentationer och mycket annat.

Men det jag framför allt har upptäckt under alla dessa år är hur otroligt mycket man kan göra med sin egen röst.

Små förändringar i tempo, tonläge, betoning och energi kan förändra hur ett budskap landar.

Och det är det jag vill hjälpa dig att upptäcka.

Du behöver inte låta som någon annan. Din röst är redan din.

I år fyller mitt företag Nina Nu Media 30 år.

Det vill vi fira genom att hjälpa ännu fler poddare, influencers, onlinekursskapare och andra som använder sin röst i mikrofon i sitt arbete att upptäcka vilket kraftfullt verktyg de faktiskt redan har:

Sin egen röst.

I onlinekursen **Rösten i media**:
- Stärk ditt personliga varumärke, skapa förtroende och sälj mer går vi mycket djupare.

Tillsammans med min man och ljudtekniker Richard har jag skapat denna kurs för att ge dig allt det vi lärt oss under alla dessa år.

Du ska inte bara veta vad du vill säga. Du ska också ha verktygen för att få människor att vilja lyssna.

Som tack för att du laddat ner den här freebien får du en särskild rabatt på kursen.

Håll utkik i din inkorg.

Jag hoppas att du vill följa med.
Nina

Rösten i media
- Stärk ditt personliga varumärke,
skapa förtroende,
låt din röst höras och sälj mer!

Kom och lär dig av den kända rösten!



(c) Nina Nu Media Sweden AB