

Wirkungsfaktor Stimme

„Der Weg zur professionellen
Stimme im Trainingsalltag“

Brigitte Ulbrich

Kennen Sie das auch?



Sie sprechen zu leise/zu laut?
Wer hört noch zu?
Sie nuscheln?
Heiserkeit und
Halsschmerzen?
Krächzen oder
Stimmverlust?

Dann sind Sie nicht alleine ...

50 % unserer Lehrerinnen und Lehrer
leiden unter Stimmerkrankungen.

Sprechintensive Berufe - Therapeuten,
Sprachtrainerinnen -
Stimmstörungen nehmen zu.

Stimmprobleme, die bekannt sind

- Halsschmerzen, Schluckbeschwerden
- Heiserkeit, Stimmverlust
- Chronische Erkrankungen des Stimmapparates
- Erschöpfung, psychische Beschwerden, Schlafprobleme
- Häufige Krankenstände – ‚Burn-Out‘

Ursache?

Überhöhter Redeanteil + falscher Stimm-/Sprechtechnik

Was ist in unserer Wahrnehmung anderer
mehr präsent?



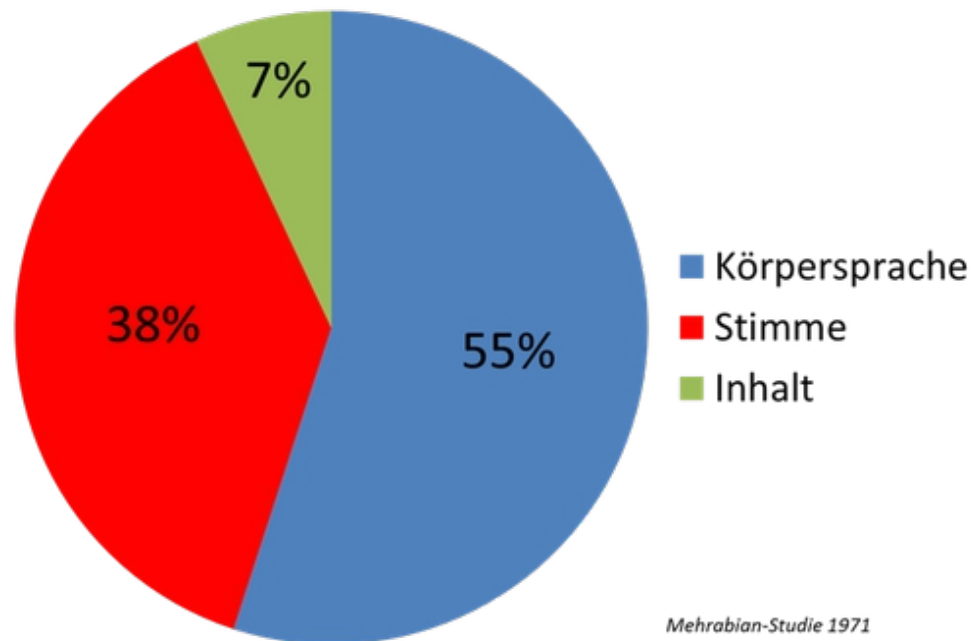
• *Körpersprache?*

• *Stimme?*

• *Inhalt?*

Wie sind die Prozenete verteilt?

Erfolg einer Rede, eines Auftritts



Was transportiert Ihre Stimme?

- **Kompetenz**
- **Sicherheit**
- **Souveränität und Sympathie**
- **Vertrauen**

Manchmal auch...

- Unsicherheit?
- Unwohlsein?
- Krankheit oder Verstimmung?

Was hat ein Korken mit einem
Mikrofon zu tun?





Lässt sich jede Stimme trainieren?

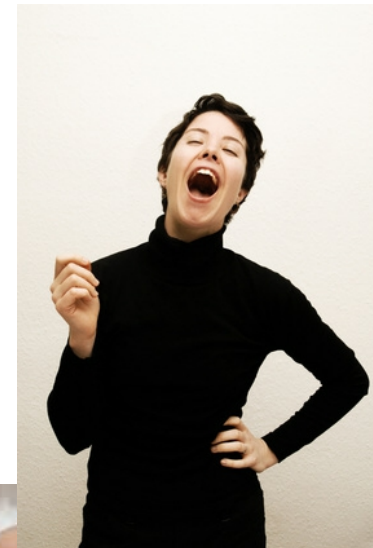
- Jede Stimme lässt sich trainieren!
 - Was ist das Ziel?
- Welche sind die besten Tipps für eine souveräne Stimme?

Sprechen Sie in Ihrer Eigentonlage

Dies bedeutet:

- Nicht zu hoch, nicht zu tief
- Sie modulieren – in der *Indifferenzlage*
- Nicht zu schnell, nicht zu langsam
- Sie nützen Ihr gesamtes stimmliches Repertoire: Monoto-NIE!
- Sie schaffen Vertrauen
- Man hört Ihnen zu
- Sie wiederholen sich nicht
- Sie bleiben selbst in Energie und auch Ihre Gesprächspartner

7 Tipps für Ihre erfolgreiche Stimme



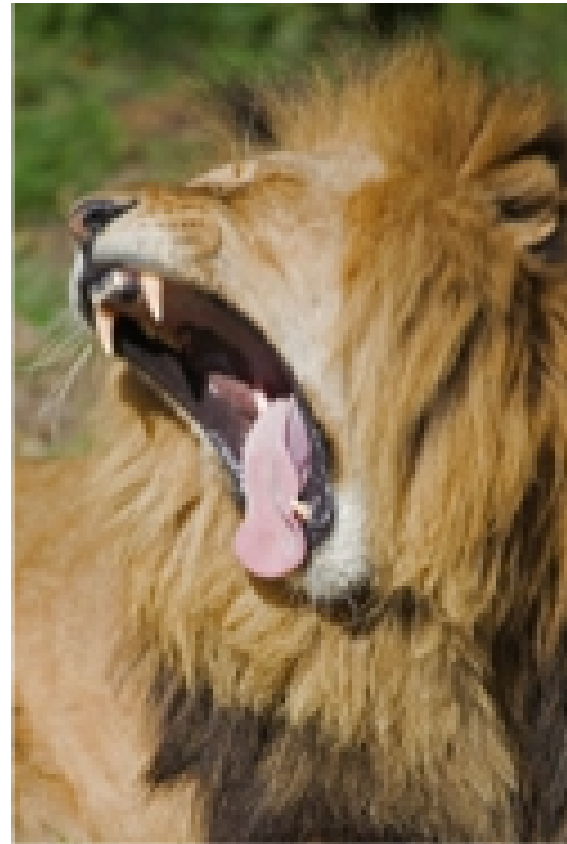
Was bekommen Sie im Stimmtraining?

- Atemschulung
- Schulung der Körperhaltung
- Lösungen für Entspannung – Anspannung
- Artikulationstraining
- Schulung der Phonation und Lautbildung
- Sprechtechnik

Stimmtraining ist effektives Stressmanagement und macht glücklich! Oxytocin 😊

Warming - Up

- Die tägliche Stimmpflege
- Atemübungen
- Haltungsübungen
- Entspannungstechniken
- Lockerung der Muskulatur
- Zwerchfellaktivierung/ Stütze
- Artikulationsübungen



Verwöhnen Sie Ihre Stimme täglich

- Summen Sie wie eine Biene
 - Brummen Sie wie ein Bär
 - Gähnen Sie herzhaft
 - Trällern Sie ein Lied
 - Lachen Sie lauthals
 - Yodeln Sie
-
- Das aktiviert die Ausschüttung von OXYTOCIN!



Lieblings-Sprecher anhören

Synchromsprecher (Hollywood)

Profi-Sprecher für Dokus (Universum)

Margarete Thatcher Vorher / Nachher
Analyse Ihrer Stimme

GEWINNEN SIE HEUTE ...

- Mein Praxis-Buch: „111 wirksame Tipps für Ihre Stimme“.
- 2 Mal 60 Minuten Stimmcoaching.
- Zettel ausfüllen mit Namen und Kontakt (Mail, Telefon).
- Ziehung am Ende des Tages – der Jahrestagung. 😊

VIEL ERFOLG!



Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Ich bin für Sie da:



In Salzburg

17.06.2017 und 18.06.2017

Einzelcoachings

Workshop im Hotel Heffterhof

Ich bitte um Anmeldung im Foyer!

Weitere regelmäßige Termine im Juli, August und ab Herbst.



**Bleiben Sie
gut bei Stimme!**

Brigitte Ulbrich