

Mit den richtigen Tipps stets bei guter Stimme bleiben



Unsere Stimme – Unser Erfolg

Die Stimme ist unser wichtigstes Instrument zur Kommunikation. Erst durch den Einsatz unserer Stimme werden wir wahrgenommen und wirken auf unsere Mitmenschen. Wir betrachten unsere Stimme allerdings häufig als selbstverständlich und vernachlässigen sie nur all zu oft.

Dabei ist es ein Leichtes die Stimme mit einigen Tipps zu pflegen und so stets bei guter Stimme zu bleiben.

- *Genug Trinken*

Trinken Sie am Tag ca. 2 Liter stilles, zimmerwarmes Wasser. So halten Sie Ihre Stimme geschmeidig. Verzichten Sie auf Genussmittel, die Ihre Schleimhäute austrocknen, wie z.B. Kaffee, Nikotin oder Alkohol.



(Quelle: www.city.vancouver.bc.ca)

- *Ruhige Umgebung*

Schaffen Sie sich eine angenehme, ruhige Umgebung, indem Sie Störfaktoren beseitigen (Straßenlärm, Hintergrundgeräusche). So schonen Sie nicht nur Ihre Stimme, sondern auch Ihre Nerven.

- *Auf die Haltung kommt es an*

Nehmen Sie eine gerade Haltung ein, die es Ihnen ermöglicht entspannt zu atmen. Bauen Sie Körperspannung auf und sorgen Sie dafür, dass Sie Hals- und Nackenmuskulatur regelmäßig entspannen.

- *Lächeln*

Unsere innere Haltung spiegelt sich in unsere Stimme wider. Stimmen Sie sich positiv ein. Ihre Zuhörer werden es Ihnen danken.



- *Artikulieren Sie präzise*
Es kommt nicht alleine auf die Lautstärke an. Mit einer klaren Artikulation erhöhen Sie Ihre Verständlichkeit enorm.
- *Indifferenzlage*
Sprechen Sie in der Indifferenzlage (mittlere Sprechstimmlage), also nicht zu hoch und nicht zu tief. Dadurch entlasten Sie Ihre Stimmbänder.
- *Sprechpausen*
Gönnen Sie Ihrer Stimme genug Pausen und versuchen Sie langes Reden ohne Unterbrechung zu vermeiden.
- *Aufwärmübungen*
Ihre Stimme ist wie ein Muskel. Vor längeren Sprechzeiten wie z.B. Präsentationen sollten Sie sich mit gezielten Übungen aufwärmen. Statt sich zu hart zu räuspern, trinken Sie lieber etwas oder summen leise (wenn möglich).



Viel Erfolg bei der Umsetzung!

Notizen
