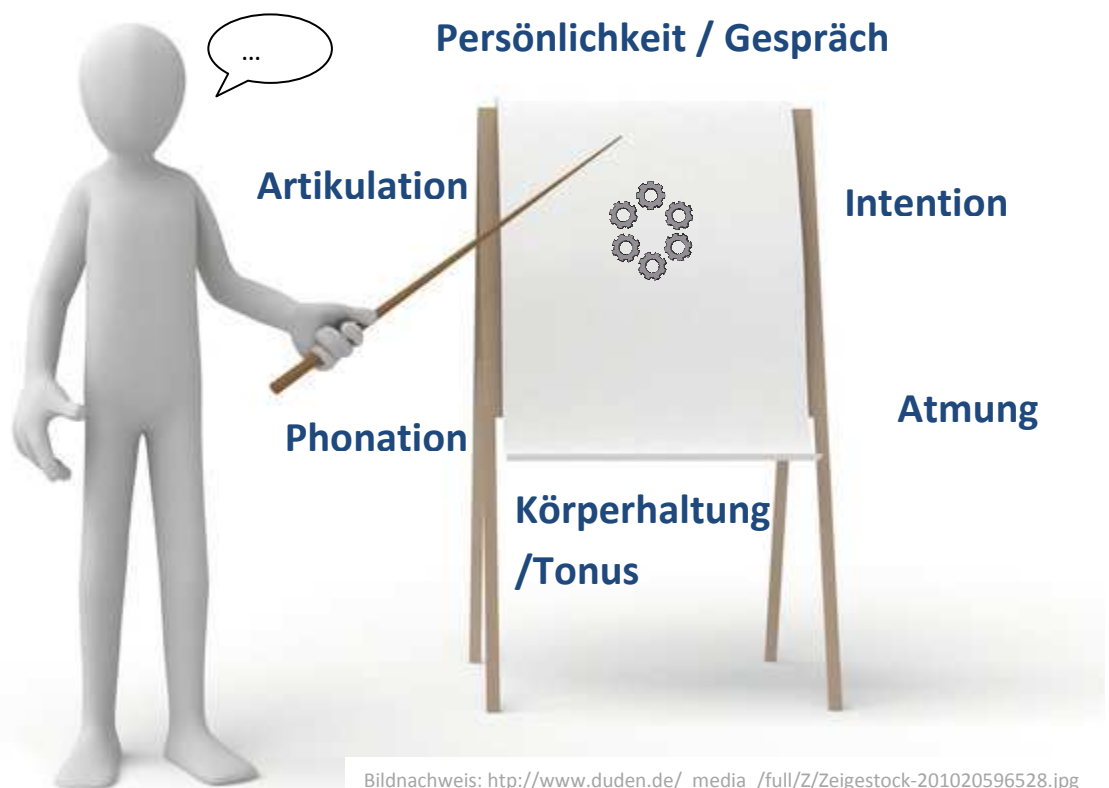


Was Sie über Ihre Stimme wissen sollten

Ihre Stimme wird maßgeblich von folgenden Faktoren beeinflusst:

(in Anlehnung an den Stimmfunktionskreis nach E. Haupt)



➔ „Sie haben es selbst in der Hand, diese Stellschrauben **zu Ihren Gunsten** zu beeinflussen!“

Achten Sie darüber hinaus auf folgende Umweltfaktoren:

- ⌘ *ungünstige Raumverhältnisse (schlechte Akustik, Störgeräusche)*
- ⌘ *unzureichend frische Luft*
- ⌘ *Sprechen bei Lärm*
- ⌘ *Stressauslöser*

Was Sie tun können um Ihre Stimme zu schonen:

- 🎵 Ihre Stimme braucht etwa zwei Stunden um wach zu werden. Lassen Sie sich morgens ausreichend Zeit. Idealerweise beginnen Sie den Morgen damit, Ihre Stimme „warmzusummen“ (z.B. unter der Dusche). Das hebt die Laune und ist gleichzeitig Balsam für Ihre Stimme.
- 🎵 Vermeiden Sie es sich zu räuspern. Lieber einmal kräftig husten oder noch besser summen und schlucken.
- 🎵 Nehmen Sie die ersten Warnsymptome Ihrer Stimme (Halsschmerzen, Kloßgefühl, Räusperzwang,...) wahr und schonen Sie Ihre Stimme konsequent.
- 🎵 Bei Heiserkeit soweit als möglich nicht flüstern, sondern Stimmruhe einhalten.
- 🎵 Ihre Stimmlippen sind von Schleimhäuten umgeben. Achten Sie also darauf ausreichend zu trinken und/oder auch darauf, dass die Luft im Klassenraum nicht zu trocken ist (z.B. Wasserschale auf Heizung stellen).
- 🎵 Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und einen “geerdeten” Stand.
- 🎵 Setzen Sie Betonungen am Satzende (bei Aussagen die Stimme am Satzende senken, bei Fragen heben) und gestalten Sie Ihren Vortrag spannend durch Modulation Ihrer Stimme.
- 🎵 Setzen Sie Gestik und Mimik sprachunterstützend ein.
- 🎵 Achten Sie auf eine klare/deutliche Artikulation („Wer deutlich spricht braucht weniger Kraft“).
- 🎵 Lernen Sie in Ihrer persönlichen Wohlfühlstimmlage (mittlere Sprechstimmlage) zu sprechen. So sparen Sie sich Kraft und wirken authentisch.

Externe Faktoren die Sie beeinflussen können:

- 🎵 Verbessern Sie die Raumakustik (Schalldämmmatten, Störschall eliminieren,...).
- 🎵 Schalten Sie Störgeräusche wie Beamer, Laptop aus, wenn diese nicht benötigt werden.
- 🎵 Vereinbaren Sie eine Geste (bspw. ein Handzeichen, statt sich verbal Gehör zu verschaffen und Ihre Klasse dabei auf Kosten Ihrer Stimme zu übertönen).
- 🎵 Setzen Sie eine Lärmampel (z.B. www.betzold.de, Suche nach „Lärmampel“) ein.