

[ʔʊlʁi:kə tʁeb'e:ziʊs]



Stimm- und Sprechtrainerin
Ulrike Trebesius-Bensch

SO WÄRMST DU DEINE STIMME AUF

5 Übungen für jeden Tag

Die Stimme verbindet das Innen mit dem Außen eines Menschen.

(Ulrike Trebesius-Bensch)

Deine Stimme ist deine Visitenkarte. Sie erzählt viel über dich, über deine aktuelle Stimmung. Hast du manchmal das Gefühl, nicht vollständig die Kontrolle darüber zu haben, wie du klingst? Fragst du dich, ob du zu leise, zu laut, zu undeutlich oder gut zu verstehen bist?

Hier findest du meine Top 5 Aufwärmübungen für die Stimme. Du findest, das klingt wie beim Sport? Ja, richtig! Die Stimme besteht aus zwei Muskeln, die trainiert werden müssen, damit sie beweglich und geschmeidig werden. Je öfter du die Übungen machst, desto größer wird der Effekt sein, den du an deiner Stimme beobachten kannst.

Mit der Zeit wirst du bemerken, dass du die Stimme genauer ansteuern kannst. Das gibt dir beim Sprechen mehr Sicherheit und du kannst dich nun voll auf das konzentrieren, was du deinem Gegenüber rüberbringen möchtest. Denn auf deine Stimme kannst du dich einfach verlassen. Du siehst also selbst:

Dranbleiben lohnt sich.

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Übungen!

Du willst mehr Stimme?

Dann besuch mich auf meinem Blog!

Und das sind die 5 Schritte

- 1 AUSDEHNEN UND LÖSEN
- 2 ATME FREI UND LEICHT
- 3 ENTSPANN DEIN GESICHT
- 4 FINDE DEINE IDEALE TONLAGE
- 5 STIMME HERAUSKLOPFEN

*Du willst mehr Stimme?
Dann besuch mich auf meinem Blog!*

Ausdehnen und Lösen

Streck dich in alle Richtungen! Nimm dazu die Arme, auch die Beine, denk an deinen Hals. Streck dich nach oben, nach unten, zu den Seiten. Kurz: dehne dich so, wie du es brauchst und wie es dir gut tut.

Dann lass die Spannung los: Lass deinen Oberkörper von der Hüfte abwärts nach unten sinken und fühle die Wirkung der Schwerkraft. Komm dann langsam nach oben, wobei du dich Wirbel für Wirbel aufrollst und Schultern, Arme und Kopf so lange wie möglich hängen lässt. Der Kopf wird als letztes aufgerichtet. Dann fühle, wie entspannt du jetzt stehst.

Schicke dir freundliche Gedanken!

Atme leicht und frei

Nimm jetzt deine Atmung wahr. Dazu legst du eine Hand auf die Brust und eine Hand auf den Bauch. Spüre, wie dein Körper von der Atmung bewegt wird. Nur beobachten, nicht bewusst verändern!

Verbinde jetzt deine Atmung mit einer Armbewegung. Bei der nächsten Einatmung führst du deine gestreckten Arme über die Seite nach oben. Bei der Ausatmung führst du beide Arme nach unten. Erst wenn die Luft verbraucht ist, sind deine Arme unten angekommen. Mach deine Atmung hörbar auf einen Laut der wie ein lockeres „ffffff“ klingt.

Mach 3-5 Wiederholungen. Wie fühlt sich die Atmung jetzt an?

[ʔʊlʋ̥i:kə tʁeb'e:ziʊs]

Entspann dein Gesicht

Bewege dein Gesicht in alle möglichen Richtungen. Dabei entstehen wilde Grimassen.

Du kannst dir alternativ vorstellen, dass du in eine Zitrone beißt und sich dabei alle Muskeln im Gesicht zusammenziehen. Als Gegenbewegung reißt du den Mund so weit auf, wie es geht. Du wirst erstaunt sein, wie groß diese Bewegung sein kann. Wiederhole die Übung mehrmals.

Streiche dann das Gesicht von oben nach unten aus. Massiere mehrmals über das Kiefergelenk (es befindet sich kurz vor den Ohren) und ziehe den Unterkiefer nach unten. Der Unterkiefer sollte so locker wie möglich nach unten hängen. Achte darauf, dass sich bei geschlossenem Mund deine Zahnreihen nicht berühren. Dann ist es gut.

Finde deine ideale Tonlage

Bei entspanntem Gesicht und hängendem Unterkiefer produzierst du jetzt einen Summton. Spiel mit der Tonhöhe, summe hohe und tiefe Töne. Leg jetzt deine Finger an die Nasenflügel. Summe so, dass du Vibrationen an den Nasenflügeln und an den Lippen spüren kannst.

Die ideale Tonlage für das Sprechen hast du dann gefunden, wenn du gleichzeitig Vibrationen im Brustkorb spürst. Leg dir dazu einen Hand auf den Brustkorb.

Es ist gut möglich, dass deine Stimme jetzt ein wenig tiefer klingt als sonst. Das darf so sein. Wie fühlst du dich damit?

[ʔʊlʁ̥i:kə tʁeb'e:ziʊs]

Stimme herausklopfen

Wenn du den perfekten Summton gefunden hast, kannst du jetzt deine Stimme herauslassen. Klopfe dir dazu mit beiden Fäusten leicht auf den Brustkorb, summe deinen Ton und öffne dann den Mund und freue dich über die Stimme, die du nun hörst. Je mehr das Klopfen in der Stimme hörbar wird, desto lockerer bist du. Das ist also echt gut so!

Du kannst beim Klopfen verschiedene Laute formen: mmmmmaaaaa --> eeeeeee --> iiiiii --> oooooo --> uuuuuu.

Die Stimme klingt noch schöner, wenn du dabei helle und freundliche Gedanken hast. Spiele auch hier gern mit der Tonhöhe. In welcher Lage klingt die Stimme für dich am besten?

Cool, du hast es geschafft!

*Erzähl mir gern, welche Erfahrungen du
mit deiner Stimme gemacht hast.*

--> kontakt@trebesius.com



*Hallo,
ich bin Ulrike,
deine Stimm- und
Sprechtrainerin*

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, die in ihrem Alltag viel sprechen und dabei besser mit ihrer Stimme umgehen wollen. Sie brauchen oft mehr Präsenz und Klarheit in der Kommunikation, um besser gehört zu werden.

Es berührt mich, zu erleben, wie anders Menschen auftreten, die angefangen haben, an ihrer Stimme und Sprechweise zu arbeiten. Erste Erfolge sind oftmals sehr schnell zu sehen. Meine Teilnehmer*innen fühlen sich dann sicherer in sich selbst und können besser einschätzen, wie sie auf andere wirken.

Deine Persönlichkeit mit deinem authentischen stimmlichen Ausdruck zu verbinden, ist mein Erfolgsprojekt für dich. Das treibt mich jeden Tag aufs Neue an.

*Du willst mehr Stimme?
Dann besuch mich auf meinem Blog!*

www.trebesius.com



*Hallo,
ich bin Ulrike,
deine Stimm- und
Sprechtrainerin*

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Menschen, die in ihrem Alltag viel sprechen und dabei besser mit ihrer Stimme umgehen wollen.

Schon seit Beginn meines Studiums übt die Stimme auf mich eine große Faszination aus. Es berührt mich, zu erleben, wie anders Menschen auftreten, die angefangen haben, an ihrer Stimme und Sprechweise zu arbeiten. Sie fühlen sich dann sicherer in sich selbst und können besser einschätzen, wie sie auf andere wirken. Und die ersten Erfolge sieht man tatsächlich recht schnell.

In meiner Arbeit ist es mir wichtig, dass du zu deinem authentischen Ausdruck findest und dabei du selbst bleibst.

Das ist es, was mich jeden Tag antreibt.

Du willst mehr Stimme?

Dann besuch mich auf meinem Blog!

www.trebesius.com