

**Symposium
„Arbeitsplatz Schule: gesund lehren, gesund führen,
gesund leben“**

19.04.2018 Montforthaus Feldkirch



Referentin Dorit Wilhelm

© Dieses Handout ist geistiges Eigentum von Dorit Wilhelm. Eine Vervielfältigung ist nicht erlaubt.

CHECKLISTE für Ihren persönlichen Nutzen

1) Meine Stimme ist sicher und fest.	1 2 3 4 5 6
2) Der Klang meiner Stimme ist schön, rund und voll.	1 2 3 4 5 6
3) Ich spreche unverkrampft und locker.	1 2 3 4 5 6
4) Auch nach längerem Einsatz ist meine Stimme nicht angestrengt.	1 2 3 4 5 6
5) In großen Räumen und vor vielen Menschen bin ich gut verständlich.	1 2 3 4 5 6
6) Ich bewege mich im Raum sicher und frei	1 2 3 4 5 6
7) Auf meine Gesprächspartner gehe ich gern offen zu.	1 2 3 4 5 6
8) Meine Körpersprache erlebe ich als frei und ungehemmt.	1 2 3 4 5 6
9) Vor dem Einsatz bin ich sicher und kaum nervös.	1 2 3 4 5 6
10) Ich stehe gern "auf der Bühne".	1 2 3 4 5 6
11) Meine Stimme trägt mich vom ersten Wort an, klingt sicher und in der richtigen Lautstärke.	1 2 3 4 5 6
12) Ich verschaffe mir immer vom ersten Wort an Gehör.	1 2 3 4 5 6
13) Auch in schwierigen Momenten eines Gespräches bleibt meine Stimme angenehm und voll.	1 2 3 4 5 6
14) Am Telefon klinge ich vom ersten Wort (melden) an einladend und herzlich.	1 2 3 4 5 6
15) Meine Zuhörer nehme ich während des Sprechens jederzeit wahr.	1 2 3 4 5 6
16) Ich spreche im richtigen Tempo, nicht zu langsam und nicht zu schnell.	1 2 3 4 5 6
17) Ich lasse meinen Zuhörern Zeit zum Nachdenken und Reagieren.	1 2 3 4 5 6
18) Ich mag meine eigene Stimme.	1 2 3 4 5 6
19) Ich erhalte oft positives Feedback zu meiner Stimme.	1 2 3 4 5 6

Bei „schlechten Noten“ bietet sich an...

- 1) „Standpunkt vertreten“, (Füße schlagen Wurzeln), Atem entspannen, Mund öffnen („a“: 2 cm weit), Stimme = hörbarer Atem, Atemdruck
- 2) Sprechwerkzeuge lockern, Resonanzraum Mundhöhle, gut artikulieren, Daumenübung
- 3) Freude statt Angst! Lockerungsübungen, Eloquenz trainieren, summen
- 4) Wasser trinken, summen! „vorn“-sprechen (Korke), K&K-Übung (küssen/njam njam, Apfelsaft/Wasser-Gemisch)
- 5) ins hintere Drittel des Raumes sprechen, im „Scheibenwischer“ sprechen, Mund auf!
- 6) Mut! und Übung, Gelegenheiten wahrnehmen, Charisma, Körperhaltung
- 7) Körpersprache: Augen, Hände, Kopf. Intention=Absicht jemanden zu erreichen
- 8) Hände in Hüfthöhe, Handgelenke fest, Handinnenfläche zeigen, nicht fuchteln, gerade und ruhig stehen
- 9) Adrenalin wird freigesetzt = positiv, macht aufmerksam, Freude statt Angst, Atemruhe, abspannen
- 10) im vorderen Drittel der Bühne stehen, „Bühnen-Anker“, hüftbreit, Fußspitzen? wohlwollende Gesichter suchen
- 11) summen, Wohlfühlstimme, brummeln, vorher blödeln entspannt,
- 12) überraschend, Signalwort z.B. „genau“, Stand-Punkt, locker gerade
- 13) Eigenton, Standpunkt hüftbreit, nicht starr, Wurzeln schlagen
- 14) Wohlfühlstimme mhmmm, nicht räuspern, essen, tippen
- 15) Gesprächspartner anschauen! Gestik und zustimmendes Brummeln, aha, jaja
- 16) und 17) Pausen lassen den Groschen fallen („zack“)
- 18) „Indifferenzlage“ ist Wohlfühlstimme
- 19) loben, selbst auch Feedback geben

7 Tipps für den „stimmigen“ Erfolg

1. Lockeres Mundwerk

Trainieren und lockern Sie Ihre Sprechwerkzeuge. Lippen und Zunge vibrieren mit „brrrr“, „lalala“, ziehen Sie die Lippen auseinander und zusammen mit „nü ni nü ni“. Das geht auch beim Autofahren!

2. Pausen lassen den Groschen fallen

Sind Sie ein Schnellredner und werden deshalb oft schlecht verstanden? Dann legen Sie ganz kurze Pausen zwischen den Sätzen ein oder nach wichtigen Wörtern. So helfen Sie Ihren Zuhörern, das Gesagte ins Gedächtnis fallen zu lassen. Sie wirken souverän!

3. Viel klares Wasser trinken

Das hält unsere beiden Stimmbänder im Kehlkopf feucht, so können sie besser schwingen. Wasser tut uns gut und macht den Körper mobil!

4. Vor der Rede keine Schokolade

Milch und Schokolade verschleimen die Stimmbänder, sie werden unbeweglicher!

5. Schreien und Flüstern verboten

Vermeiden Sie angestregtes Reden bei einem Lärmpegel; das macht heiser. Aber auch beim Flüstern reiben die Stimmbänder aneinander und werden rau.

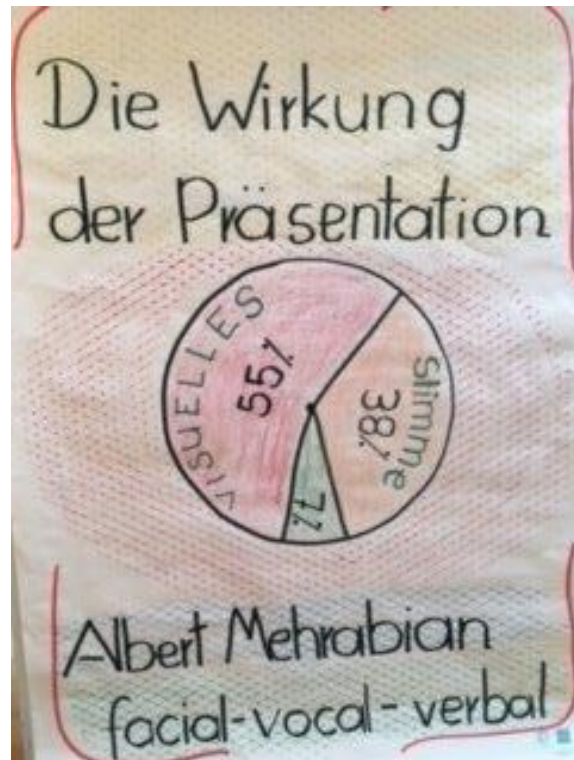
6. Body-Talk

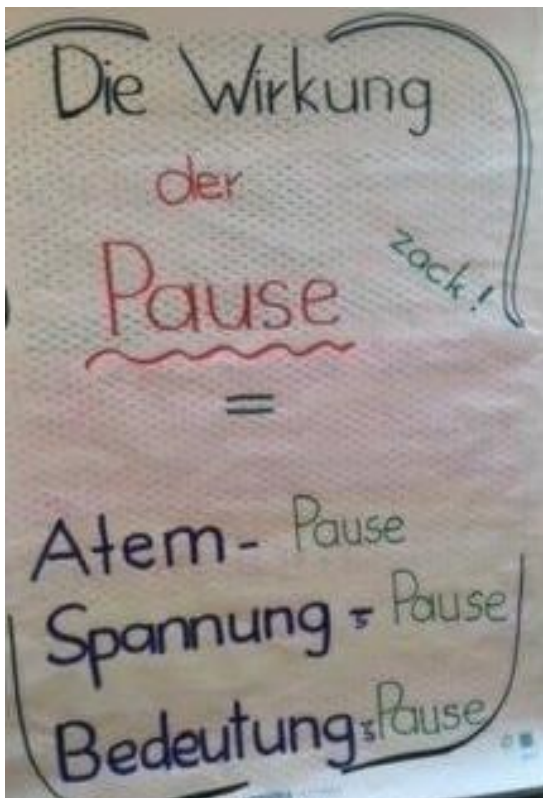
Auch der Körper spricht mit! Aufrechtes Sitzen oder Stehen gibt dem Zwerchfellmuskel Freiheit zum Schwingen. Das gibt auch dem Selbstbewusstsein einen Schub!

7. Wohlfühlstimme

Summen regeneriert Ihre Stimme und heitert Ihr Gemüt auf. Summen Sie z. B. vor schwierigen Telefonaten ein zustimmendes „hmmmm“ und klopfen sie ab und zu mit den Händen leicht auf den Brustkorb.

Flipcharts







Dorit Wilhelm

Stimm- und Sprechtrainerin mit Ausbildung am Max-Reinhardt-Seminar, Mitglied im internationalen deutschsprachigen Trainernetzwerk „Stimme.at“.

Referenzen:

Wifi Dornbirn/ Innsbruck, VHS Vorarlberg, Schloß Hofen, Stein Egatha/FL, zahlreiche Firmen. Langjährige Praxis als Radiosprecherin und Stimme der Bregenzer Festspiele.

Dorit Wilhelm – Die Stimme

www.dorit-wilhelm.at

Informationen zu Gesundheitsförderungsprojekten und stimmfit-Seminaren in Schulen

Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter (BVA)

Landesstelle Vorarlberg

Dipl.-Betriebsw. (FH) Vanessa Büttner

Montfortstr. 11

6900 Bregenz

T +43 50405 – 29022

vanessa.buettner@bva.at

www.bva.at/gesundheitsfoerderung