



Hallo,
wahrscheinlich hast du mein Buch SEI EINE STIMME NICHT NUR EIN ECHO gelesen und interessierst dich für noch mehr Übungen, um dich und deine Stimme zu trainieren.

Ich habe dir hier noch ein paar weitere Übungen zusammengestellt, die sowohl deine Stimme als auch das Bewusstsein für dich und deine Stimme trainieren sollen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Üben und solltest du einmal nicht weiterwissen oder irgendwie ratlos sein, würde ich mich freuen, wenn wir uns bei einem meiner Seminare, Workshops oder in einen 1:1 – Coaching kennenlernen und miteinander arbeiten!

Dein Gerrit

Übungen

Atmung

Die Bauchatmung habe ich dir ja bereits im Buch erklärt, nun solltest du sie üben, damit sie wieder „normal“ für dich wird. Eine weitere Übung, die ich dir empfehlen kann, ist die „Einatmung in 10 Schritten“!

Positioniere dazu deine Hände in deiner Taille, Daumen hinten, die restlichen Finger umfassen deinen Bauch und nun versuche – exakt wie im Buch beschrieben – auf den Konsonanten P-S-C-H auszuatmen, stoßartig, alles raus, möglichst schnell.

Leere deinen Bauch, sodass er sich nach innen wölbt (Grafik im Buch). Jetzt versuchst du in 10 kleinen Atemimpulsen die Luft in deinen Bauch einfallen zu lassen, also einatmen. Durch die Nase oder den Mund. Schritt für Schritt.

Kontrolle ist hier das Stichwort! Du steuerst deine Luft und musst sie führen. Lässt du am Anfang zu viel auf einmal rein, beispielsweise bei Atemstoß eins und zwei, bekommst du wahrscheinlich ab dem siebten kaum noch Luft in deinen Bauch. Aber die Aufgabe sind zehn gleichmäßig im Bauch verteilte Atemstöße.

Nicht in die Brust atmen, wenn sich deine Schultern heben, dann lasse los und fange nochmal von vorne an. Genau da soll die Luft nicht hin.

Es klappt sicherlich nicht sofort beim ersten Mal, aber mit Sicherheit bei einem deiner nächsten Versuche. Dabei vergisst man die ganze Welt um sich herum! Einer der großen Nebeneffekte!

Ziel:

Um Heiserkeit, ständiges Räuspern und Husten zu vermeiden, brauchen wir eine gute Atmung. Wie im Buch beschrieben, ist sie die Basis für deine Stimme. Du solltest deine Atmung kontrollieren, nicht sie dich. Das entspannt und macht selbstbewusst, weil du dir selbst bewusst bist!

Sprechen

Ich bitte dich jetzt, bei den folgenden Zungenbrechern schön langsam und bewusst zu sprechen. Am besten vor dem Spiegel! Beobachte dich, achte darauf, dass du, wie im Buch beschrieben, Atempausen einhältst, denn sie sind notwendig, um deinem Gehirn Zeit zu geben, die passenden „Drähte im Kopf“ zusammenzuführen. Versprichst du dich, kannst du zu 99% davon ausgehen, dass du ein Satzzeichen überlesen hast und zu schnell warst. Ist natürlich lustiger! ☒ Auch hier: Bauchatmung nicht vergessen! Viel Spaß!

Zungenbrecher

- ✕ Welcher Metzger wetzt sein Metzgermesser am Wetzstein des Metzgermeisters?
- ✕ Der Leutnant von Leuthen befahl seinen Leuten, die Läuten von Leuthen nicht eher zu läuten, als dass der Leutnant von Leuthen seinen Leuten das Läuten der Läuten von Leuthen befahl.
- ✕ Der kleine klapprige Kaplan pappt peppige, poppige Pappplakate an die klappernde Kapellwand.
- ✕ Als Schritt für Schritt sie zur Schranke schritt, erscholl des Schreibers schriller Schreckenschrei.
- ✕ Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.
- ✕ Der Flugplatzspatz nahm auf dem Flugblatt Platz. Auf dem Flugblatt Platz nahm der Flugplatzspatz.

Ziel:

Langsam und deutlich sprechen erhöht unsere Wirksamkeit bei unserem Gegenüber. Es ist wichtig zu erkennen, ob man vielleicht auch bei einigen Worten Aussprachefehler hat, die einen dann vielleicht in der Kommunikation unbewusst hemmen. Mit diesen Zungenbrechern kannst du diesen kleinen Fehlern auf die Schliche kommen und du lernst, dir Zeit zu lassen, denn: Wir haben Zeit!

**GERRIT
WINTER**

Bewusstsein

In Kapitel 4 meines Buches („Der schlafende Riese: Die Stimme“) gibt es die Erklärung zu einer Übung bei der es um das Thema „STIMME & STIMMUNG“ geht. Lies sie dir einfach noch einmal durch und benutze dieselbe Übungsanleitung dann einmal für den folgenden Satz:

OKAY, MACHEN WIR SO!

Klingt erstmal banal, aber versuchst du jetzt in einen so scheinbar unscheinbaren Satz Emotionen zu legen, merkst du schnell, wie schwer es einem fällt, hier eine Punktlandung hinzulegen. Bringe dich in die jeweils richtige Stimmung, bring dich körperlich und emotional in diese Stimmung, achte auf Mimik und Gestik, gerne vor dem Spiegel und dann versuche es so lange, bis du dir selber glaubst. Vor allen Dingen die neutrale Variante von einer solchen zustimmenden Antwort löst im normalen privaten oder beruflichen Umfeld nicht selten Konflikte aus. Die Fähigkeit und das Bewusstsein, diesen Satz neutral sprechen zu können und so meinen (!) ist Übungssache. „Zickig“ oder „freundlich“ benutzen wir schlicht und einfach öfter!

TRAURIG

ENTTÄUSCHT

IRONISCH

NEUTRAL / WERTFREI

Ziel:

Es geht erneut darum, dass wir uns bewusst werden, was wir sagen und was wir sagen wollen. Dazwischen liegt meist eine große Diskrepanz. Diagnostiziere dich nicht, nimm' einfach bewusst wahr, was dir leicht- und schwerfällt und trainiere den Umgang mit deiner Stimme.

Link zu meinem Buch



Link zum Projekt Animo



 Gerrit Winter
 linkedin.com/in/gerrit-winter-9887aa181
 @gerritwinter
 facebook.com/GerritWinter
 pinterest.de/gerritwintercoaching

gerrit-winter.de
projekt-animo.de
[Anfragen unter](#)
info@gerrit-winter.de