

# Wie trainiere ich meine Stimme?



Dieses Handout soll dir dabei helfen, deine Stimmleistung bei Referaten, Sprechübungen, etc. zu maximieren. Probier doch beim nächsten Mal die Übungen bzw. Tipps aus und schau, was deiner Stimme gut tut :-)

Quelle:  
pixabay

## TIPPS für deine Stimme :-)

- Atme durch die Nase und nicht durch den Mund ein. So werden Dinge wie Schmutz und Staub aus der Luft gefiltert.
- Trinke ausreichend!
- Vermeide Kaffee, koffeinhaltige Getränke und Kamillentee. All das entzieht deinem Kehlkopf Feuchtigkeit.
- Greife zu Getränken ohne Kohlensäure. Dies schont deine Stimme.
- Vermeide Alkohol, Zigaretten und „spicy food“ (also alles, was scharf ist). Denn all das kann deinen Kehlkopf reizen, was sich negativ auf die Stimme auswirkt.
- Um deinen Mundraum zu befeuchten, denk daran, wie du in eine Zitrone beißt.
- Vermeide es, vor einer Präsentation Milch zu trinken!



Quelle: pixabay

## 💡 **Korken-Übung**

1. Sag einmal – so wie du es sonst auch tun würdest – die Sätze „Hallo und herzlich willkommen. Bonjour et bienvenue.“
2. Nimm jetzt einen Korken (oder auch deinen Daumen o.ä.) in den Mund.
3. Sag jetzt die Sätze noch einmal (mit Korken oder Daumen im Mund).
4. Leg nun den Korken wieder weg (oder nimm den Daumen aus dem Mund) und wiederhole die Sätze.

## 💡 **Artikulation verfeinern**

Eine der besten Übungen für eine saubere Artikulation ist das Aufsagen von Zungenbrechern!

Versuch es doch auch mal mit französischen Zungenbrechern ;-)

## 💡 **Übung**

Stimme bedeutet Schwingung. Am besten funktioniert deine Stimme mit einem lockeren Körper.

- Steig auf deine Zehenspitzen, strecke die Fingerspitzen bis zur Decke. Strecke 10 Sekunden lang.
- Dann wippe in den Knien, Arme hängen lassen, Kiefer leicht geöffnet. Schüttle über das Wippen deinen gesamten Körper durch.