



WORTFABRIK

Gute Auftritte produzieren

Stimmtipps

So bleibt Ihre Stimme gesund und munter

Das ist gut für Ihre Stimme



Essen und Trinken:

- Viel Wasser trinken (2-3 l täglich)
- Milde Gewürze
- Nach Milchprodukten Wasser trinken

Atem-, Stimm- und Sprechtechnik:

- Aufrechte, durchlässige Körperhaltung
- Tiefenatmung (in den Bauch)
- Zahnreihenabstand beim Sprechen
- Deutliches Artikulieren
- Entspanntes Sprechen

Im Geschäft:

- Stimmübungen vor Sprechbelastungen
- Regelmäßige Pausen

In lauter Umgebung:

- Mit Zwerchfellstütze sprechen
- Geführtes Sprechen
- Saubere Artikulation

Bei belegter Stimme:

- Brust abklopfen und dabei summen (anschließend Wasser trinken)
- Kurz Husten

Bei Heiserkeit:

- Möglichst wenig Sprechen
- Inhalation mit Salbei
- Salbei Bonbons, Emserpastillen, Ipatat, Gelo Revoice lutschen

Das ist schlecht für Ihre Stimme



Essen und Trinken:

- Hochprozentiger Alkohol
- Scharfes Essen
- Milchprodukte (verschleimen)

Atem-, Stimm- und Sprechtechnik:

- Durchgedrückte Knie, hochgezogene Schultern
- Brustatmung, Schulteratmung
- Enger Kieferwinkel, Zähne knirschen
- Nuscheln
- Hohes Sprechtempo

Im Geschäft:

- Ohne Vorbereitung und langes Sprechen
- Permanenter Stress

In lauter Umgebung:

- Schreien, Stimme aus dem Hals pressen
- Zu hohes Sprechtempo
- Unsaubere Artikulation

Bei belegter Stimme:

- Räuspern
- Stimme aus dem Hals pressen

Bei Heiserkeit:

- Flüstern
- Inhalation mit Menthol oder Ölen
- Pfefferminzbonbons

Wortfabrik Coaching Stuttgart und Berlin
Constance Klemenz und Kira Thomas
Kommunikationstrainerinnen / Moderatorinnen

www.wortfabrik.org
mail@wortfabrik.org
+49 160 96286088

Coachingbereiche:
Stimme, Sprechtechnik, Körpersprache
Präsentation, Rede, Vortrag
Improvisation, Storytelling
Auftritte vor Medien und Kameras