

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Stimme schafft Stimmung!

Der Sommer verabschiedet sich langsam und so können Sie die ruhigen, kühleren Tage nutzen, um Ihre Stimme zu optimieren. Dazu erhalten Sie in diesem Newsletter eine Anleitung zu einem praktischen Stimmtraining, welches Sie zu Hause für sich durchführen können.

Zunächst finden Sie wie gewohnt eine Übersicht über Angebote und Neuigkeiten im fem institut.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

r fem-Neuigkeiten

Urlaubsseminare 2010

Wir bieten im kommenden Jahr drei Urlaubsseminare an.

Neben täglichen Seminareinheiten gibt es ein optionales Freizeitprogramm mit Entspannung, Wellness, Sport und anderen Angeboten.

1. **Charismatraining** „Eins sein mit sich selbst – mit ganzem Herzen dabei sein“
findet vom 25.02.2010 bis 28.02.2010 in Warnsdorf bei Travemünde statt.
2. **Rhetorik-Urlaubsseminar** „Deine Wirkung und Präsenz“
findet vom 27.06.2010 bis 02.07.2010 in Alt Schwerin, Mecklenburgische Seenplatte, statt.
3. **Deine Individualität** „Werde der Mensch, der du bist“
findet vom 08.08.2010 bis 13.08.2010 in Zeulenroda Triebes statt.

Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne Informationsmaterial zu.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.fem-institut.de/seminare/urlaubsseminare.php>

Offene Seminare

In unseren offenen Seminaren können Sie sich einzeln oder als Gruppe anmelden.

- Vom 06.11.09 bis zum 07.11.09 findet das **Rhetorikseminar** statt. Wie inszenieren Sie sich selbst? Wie be-/wirken Sie? Hier geht es um die Entfaltung der Persönlichkeit und Ihre Wirkung als Sprechende/r.
- Ein weiteres Angebot findet vom 22.10.09 bis 25.10.09 statt. Thema ist hier die **Beziehungskonferenz** nach Thomas Gordon. Durch dieses Konzept verbessern Sie Ihre persönliche Qualität und Effektivität in zwischenmenschlichen Beziehungen.

r Do it yourself – Stimmtraining

Gutes Sprechen ist keine Frage des Talents, sondern eine Frage der Übung! Körper und Stimme hängen immer zusammen. Viele körperliche Faktoren beeinflussen die Stimme: Eine natürliche gerade Körperhaltung sorgt für die Kraft der Stimme. Die Kombination von Bauch- und Brustatmung ist die Basis für richtiges Sprechen.

Sprechen ist ein komplexer Vorgang: körperlich, geistig und interaktiv. Daher lohnt es sich, sich mit dem Thema Stimme näher zu befassen. Stimme schafft Stimmung!

Im Folgenden werden fünf Körper- und Stimmübungen beschrieben, die dazu dienen, die Effektivität der Stimme zu optimieren. Sie können diese Übungen entweder täglich, wöchentlich oder jeweils vor einem Vortrag oder einer anderen Sprechsituation durchgehen. Sie dienen der Entwicklung der Stimme bzw. zum Einsprechen. Die Übungen sind grundsätzlich in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen, es spricht aber nichts dagegen, sich einzelne Übungen ~~Bitte beachten Sie~~ **Bitte beachten Sie** darauf, dass Sie diese Übungen dann durchführen, wenn Sie ungestört sind. Sollte eine Übung besonders anstrengend sein oder in irgendeinem Körperteil Schmerzen verursachen, überspringen Sie diese Übung bitte. Grundsätzlich kann eine Stimmübung nur effektiv sein, wenn Sie ein angenehmes und wohlwollendes Gefühl verspüren.

1. Schlenkerpuppe

Dient zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung

Durchführung: Stellen Sie sich hüftbreit hin und achten Sie darauf, genügend Platz zu haben. Nun heben Sie Ihre Arme in Richtung Decke und atmen Sie tief ein. Anschließend senken Sie Ihre Arme Richtung Boden und atmen dabei aus. Wiederholen Sie das Ein- und Ausatmen mit den Armbewegungen je nach Bedarf drei bis fünf Mal. Nun „schleudern“ Sie Ihre Arme um sich, indem Sie Ihren Oberkörper erst nach rechts und dann nach links drehen. Dabei lassen Sie Ihre Arme locker, sodass diese wie von selbst durch die Bewegungen „fliegen“. Ihre Füße bleiben dabei fest stehen, der Oberkörper bewegt sich. Wiederholen Sie dieses Hin- und Herschleudern ein bis zwei Minuten. Nun schütteln Sie Ihre Beine einmal aus und stellen sich wieder hüftbreit hin. Nun beugen Sie sich nach vorne, sodass Ihr Oberkörper abklappt und die Hände Richtung Boden/Füße hängen. Die Beine sind leicht gebeugt, sodass diese Position angenehm für Sie ist. Nun bewegen Sie Ihre Hände langsam zum rechten Fuß und dann zum linken Fuß. Schwingen Sie so ein bis zwei Minuten hin und her. Danach richten Sie sich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Auch diesen Teil können Sie mehrmals wiederholen.

2. Rucksack abwerfen

Lockert den Körper und verhilft zu einer Bauchatmung

Stellen Sie sich hüftbreit hin und stellen Sie sich vor, dass Sie einen Rucksack auf den Rücken geschnallt haben. Diesen Rucksack füllen Sie gedanklich mit Lasten, anstehenden Aufgaben und Sorgen. Diesen Rucksack schmeißen Sie nun mit einem großem Hauruck nach vorne auf den Boden. Sie klappen mit dem Oberkörper dabei nach vorne hin ab und verharren in dieser Position. Ähnlich wie bei der Schlenkerpuppen-Übung entspannen Sie Ihre Arme und lassen diese baumeln. Anschließend richten Sie sich wieder Wirbel für Wirbel auf. Schmeißen Sie den Rucksack ca. fünf Mal von Ihrem Rücken ab.

3. Summen und Vokale tönen

Trainiert die Stimmführung sowie die Resonanz

Stellen Sie sich bequem hin und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Nun beginnen Sie auf den Buchstaben „m“ zu summen. Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Vibrieren Ihre Lippen? Spüren Sie das Summen im Brustraum? Dies sind Zeichen von Resonanz. Nun nehmen Sie den Vokal „a“ und tragen Sie diesen Ton, solange der Atem reicht. Es geht nicht darum, den Ton so lange wie möglich zu halten, sondern darum, ein kräftiges, resonanzreiches „aaaaaa“ zu tönen. Probieren Sie es immer wieder und lockern Sie sich zwischendurch. Ziel ist es, den Laut im Körper zu spüren und ein kraftvolles – nicht zwingend lautes – „a“ zu tönen. Wiederholen Sie diese Übungen mit den anderen Vokalen: „e“, „i“, „o“ und „u“.

4. Muskulatur und Zunge lockern

Die mimische Muskulatur und die Zunge geschmeidig machen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und sprechen Sie einen beliebigen Testsatz. Z.B.: „Heute probiere ich Stimmübungen aus, um festzustellen, welchen Effekt diese haben.“ Sprechen Sie Ihren Satz und beobachten Sie Ihr Körpergefühl und den Klang Ihrer Stimme. Nun neigen Sie Ihren Kopf so weit nach vorne, dass Sie auf den Boden blicken können. Die Ellenbogen ruhen auf den Oberschenkeln. Aus dieser Position schütteln Sie Ihre Wangen kräftig, sodass im Mund ein „schwabbelndes“ Geräusch zustande kommt. Danach lassen Sie die Zunge kreisen, d.h. Sie machen mit der Zungenspitze eine möglichst große Kreisbewegung zwischen Lippen und Zähnen. Wiederholen Sie diese Kreisbewegung mehrmals in die linke sowie in die rechte Richtung. Nun folgt eine Lippenübung: Schließen Sie Ihre Lippen aufeinander und machen Sie abwechselnd einen spitzen, vorgestülpten Mund und dann einen breiten, zurückgenommenen Mund. Auch dies wiederholen Sie mehrmals. Wenn Sie ein Gähnen verspüren, gähnen Sie laut und ausgiebig. Dies ist ein Zeichen der Entspannung und Lockerung. Nach einigen Minuten dieser Übung sprechen Sie Ihren Testsatz. Hören und fühlen Sie einen Unterschied zum ersten Mal des Satzvortragens? Meist verändert sich der Klang sowie die Deutlichkeit des Gesprochenen. Auch das Tastvermögen der Zunge und Lippen kann sich verfeinert anfühlen.

5. Sprechen mit Korken

Fördert die Artikulation und trainiert die Gesichts- und Zungenmuskeln

Für diese Übung benutzen Sie einen Korken oder einen anderen ähnlichen Gegenstand. Nehmen Sie diesen Korken in den Mund und halten Sie diesen mit Ihren Zähnen fest. Die Lippen können Sie frei bewegen. Nun lesen Sie die untenstehenden Zungenbrecher laut und deutlich vor. Der Korken bleibt währenddessen zwischen Ihren Zähnen. Pausieren Sie gelegentlich und entspannen Sie Ihren Kiefer. Lesen Sie die Zungenbrecher ca. fünf Mal laut vor. Nehmen Sie anschließend den Korken aus dem Mund und lesen Sie noch einmal alle Zungenbrecher laut vor. Hören Sie einen Unterschied? Automatisch werden Sie beim letzten Durchgang deutlicher artikulieren. Wichtig: Nicht zu lange diese Übung durchführen, sie führt schnell zu Muskelkater und kann die Muskeln um den Kiefer herum verspannen.

Zungenbrecher (jeder andere Zungenbrecher ist ebenfalls möglich):

Wer gegen Aluminium minimal immun ist, besitzt Aluminium-Minimal-Immunität, Aluminium-Minimal-Immunität besitzt, wer minimal gegen Aluminium immun ist.

Der dicke Dachdecker deckt Dir Dein Dach, drum dank dem dicken Dachdecker, dass der dicke Dachdecker Dir Dein Dach deckte.

Der Metzger wetzt das Metzgermesser mit des Metzgers Wetzstein, mit des Metzgers Wetzstein wetzt der Metzger sein Metzgermesser.

Zwischen zwei Zwetschgenzweigen sitzen zwei zechenschwarze tschechischzwitschernde Zwergschwalben.

Frau von Hagen, darf ich's wagen, Sie zu fragen, wie viel Kragen Sie getragen, als Sie lagen krank am Magen, im Spital zu Kopenhagen?

Diese Übungen sind beispielhafte Übungen, die Sie für sich zu Hause ausprobieren können. Wenn Sie dauerhaft an Ihrer Stimme und Ihrer Körperhaltung arbeiten möchten, empfehlen wir Ihnen sich mehr Zeit zu nehmen. Es gibt viele Bücher und CDs, die hierfür hilfreich sein können. Ebenso ist das Thema Stimme Inhalt unserer Rhetorikseminare und ebenso als Einzelcoaching buchbar.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre **Carolin Gärtner & Ihr fem-Team**