

Liebe Leserin, lieber Leser,

Deine Stimme schafft Stimmung!

Der Sommer verabschiedet sich langsam und so kannst Du die ruhigen, kühleren Tage nutzen, um Deine Stimme zu optimieren. Dazu erhältst Du in diesem Newsletter eine Anleitung zu einem praktischen Stimmtraining, welches Du zu Hause für dich durchführen kannst.

Zunächst findest Du wie gewohnt eine Übersicht über Angebote und Neuigkeiten im fem institut.

Wir wünschen Dir 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 Dir gerne Informationsmaterial zu.

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

Offene Seminare Bewerbungstraining

In unseren offenen Seminaren kannst Du Dich alleine oder in der Gruppe anmelden.

- Am 01.02.2010 findet das Seminar **Bewerbungsmappe intensiv** statt. Entdecke, für welchen Beruf Dein Herz schlägt und erstelle eine passgenaue Mappe.
- Ein weiteres Angebot findet am 02.02.2010 statt. Thema ist hier das **Vorstellungsgespräch**. Wie stelle ich mich gut dar, ohne zu übertreiben? Wie kann ich selbstbewusst und erfolgreich auftreten?
- Ein **kombiniertes Training** aus Bewerbungsmappe und Vorstellungsgespräch findet am 25.06.2010 statt.

Die Bewerbungstrainings richten sich an Ausbildungsplatzsuchende und zeichnen sich aus durch die individuelle Betreuung. Zusätzlich erhaltet Ihr bei dem Tagestraining Bewerbungsmappe intensiv sowie beim kombinierten Training eine Korrektur Eurer Bewerbungsmappe nach dem Seminar. Einzelcoachings für Dein Bewerbungsverfahren sind jederzeit möglich.

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. Du kannst 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 rauszusuchen.

Bitte achte darauf, dass Du diese Übungen dann durchführen, wenn Du ungestört bist. Sollte eine Übung besonders anstrengend sein oder in irgendeinem Körperteil Schmerzen verursachen, überspringe diese Übung bitte. Grundsätzlich kann eine Stimmübung nur effektiv sein, wenn Du ein angenehmes und wohlwollendes Gefühl verspürst.

1. Schlenkerpuppe

Dient zur Aufwärmung und Körperwahrnehmung

Durchführung: Stelle Dich hüftbreit hin und achte darauf, genügend Platz zu haben. Nun hebe Deine Arme in Richtung Decke und atme tief ein. Anschließend senke Deine Arme Richtung Boden und atme dabei aus. Wiederhole das Ein- und Ausatmen mit den Armbewegungen je nach Bedarf drei bis fünf Mal. Nun „schleudere“ Deine Arme um Dich, indem Du Deinen Oberkörper erst nach rechts und dann nach links drehst. Dabei lasse Deine Arme locker, sodass sie wie von selbst durch die Bewegungen „fliegen“. Deine Füße bleiben dabei fest stehen, der Oberkörper bewegt sich. Wiederhole dieses Hin- und Herschleudern ein bis zwei Minuten. Nun schüttele Deine Beine einmal aus und stelle Dich wieder hüftbreit hin. Nun beuge Dich nach vorne, sodass Dein Oberkörper abklappt und die Hände Richtung Boden/Füße hängen. Die Beine sind leicht gebeugt, sodass diese Position angenehm für Dich ist. Nun bewege Deine Hände langsam zum rechten Fuß und dann zum linken Fuß. Schwinge so ein bis zwei Minuten hin und her. Danach richte Dich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf. Auch diesen Teil kannst Du mehrmals wiederholen.

2. Rucksack abwerfen

Lockert den Körper und verhilft zu einer Bauchatmung

Stelle Dich hüftbreit hin und stelle Dir vor, dass Du einen Rucksack auf den Rücken geschnallt hast. Diesen Rucksack füllst Du gedanklich mit Lasten, anstehenden Aufgaben und Sorgen. Diesen Rucksack schmeißt Du nun mit einem großem Hauruck nach vorne auf den Boden. Du klappst dabei mit dem Oberkörper nach vorne hin ab und verharrst in dieser Position. Ähnlich wie bei der Schlenkerpuppen-Übung entspanne Deine Arme und lasse sie baumeln. Anschließend richtest Du Dich wieder Wirbel für Wirbel auf. Schmeiße den Rucksack ca. fünf Mal von Deinem Rücken ab.

3. Summen und Vokale tönen

Trainiert die Stimmführung sowie die Resonanz

Stelle Dich bequem hin und verteile Dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Nun beginne auf den Buchstaben „m“ zu summen. Spüre in Deinen Körper hinein. Vibrieren Deine Lippen? Spürst Du das Summen im Brustraum? Das sind Zeichen von Resonanz. Nun nehme den Vokal „a“ und trage diesen Ton, solange der Atem reicht. Es geht nicht darum, den Ton so lange wie möglich zu halten, sondern darum, ein kräftiges, resonanzreiches „aaaaaaa“ zu tönen. Probiere es immer wieder und lockere Dich zwischendurch. Ziel ist, den Laut im Körper zu spüren und ein kraftvolles – nicht unbedingt lautes – „a“ zu tönen. Wiederhole diese Übungen mit den anderen Vokalen: „e“, „i“, „o“ und „u“.

4. Muskulatur und Zunge lockern

Die mimische Muskulatur und die Zunge geschmeidig machen

Setze Dich auf einen Stuhl und spreche einen beliebigen Testsatz. Z.B.: „Heute probiere ich Stimmübungen aus, um festzustellen, welchen Effekt diese haben.“ Spreche Deinen Satz und beobachte Dein Körpergefühl und den Klang Deiner Stimme. Nun neige Deinen Kopf so weit nach vorne, dass Du auf den Boden blicken kannst. Die Ellenbogen ruhen auf den Oberschenkeln. Aus dieser Position schüttele Deine Wangen kräftig, sodass im Mund ein „schwammelndes“ Geräusch zustande kommt. Danach lass die Zunge kreisen, also mache mit der Zungenspitze eine möglichst große Kreisbewegung zwischen Lippen und Zähnen. Wiederhole diese Kreisbewegung mehrmals in die linke sowie in die rechte Richtung. Nun folgt eine Lippenübung: Schließe Deine Lippen aufeinander und mache abwechselnd einen spitzen, vorgestülpten Mund und dann einen breiten, zurückgenommenen Mund. Auch dies mehrmals wiederholen. Wenn Du ein Gähnen verspürst, gähne laut und ausgiebig. Das ist ein Zeichen der Entspannung und Lockerung. Nach einigen Minuten dieser Übung spreche Deinen Testsatz. Hörst und fühlst Du einen Unterschied zum ersten Mal des Satzvortragens? Meist verändert sich der Klang und 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 benutze einen Korke oder einen anderen ähnlichen Gegenstand. Nehme diesen Korke in den Mund und halte diesen mit Deinen Zähnen fest. Die Lippen kannst Du frei bewegen. Nun lies die untenstehenden Zungenbrecher laut und deutlich vor. Der Korke bleibt währenddessen zwischen Deinen Zähnen. Mache ab und zu eine Pause und entspanne Deinen Kiefer. Lies die Zungenbrecher ca. fünf Mal laut vor. Nimm anschließend den Korke aus dem Mund und lies noch einmal alle Zungenbrecher laut vor. Hörst Du einen Unterschied? Automatisch wirst Du 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 zehenschwarze 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 Du für Dich zu Hause ausprobieren kannst. Wenn Du dauerhaft an Deiner Stimme und Deiner Körperhaltung arbeiten möchtest, empfehlen wir Dir, dass Du Dir mehr Zeit dazu nimmst. Es gibt viele Bücher und CDs, die hierfür hilfreich sein können. Ebenso ist das Thema Stimme Inhalt unserer Rhetorikseminare und ebenso als Einzelcoaching buchbar.

Viele Grüße

Carolin Gärtner & das fem-Team