

# SEMINARE

## Stimme – Sprache – Ausdruck

- Basisseminar (1 d)
- Aufbau-seminar (2 d)
- Vertiefungsseminar (3 d)

Gerne bespreche ich mit Ihnen gemeinsam inhaltliche Schwerpunkte und kreierte einen passenden Ausschreibungstext!!! Termine nach Vereinbarung. Kosten nach Vereinbarung.

### BASISSEMINAR | 1 Tag

Sprache ist ein Schlüssel zur zwischenmenschlichen Kommunikation. Ziel meiner Arbeit ist es, durch körperliche und stimmliche Erfahrungen, Sprache als ganzheitliche Ausdrucksform zu begreifen und die tägliche Herausforderung von „aufnehmen, bewerten und reagieren“ in verschiedenen Situationen anzunehmen. Stimme ist veränderbar!



- Machen Sie sich Ihre „**Körperfunktionen bewusst**“ (*Ein- und Ausatmung, Körperhaltung, Zwerchfellfunktion, Zungenlage, Lippenführung*)
- Sichern Sie sich mit einer **präsenten Haltung** die Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers
- Setzen Sie Ihre **Stimme ökonomisch** ein
- Erlernen Sie die Fähigkeit einer **präzisen Artikulation**
- Erleben Sie die Lust an einer **bildhaften Sprechgestaltung**
- **Experimentieren Sie** mit Ihren Ausdrucksweisen
- **Genießen Sie Ihre Gesprächssituationen** mit dosiertem Lampenfieber

## INHALT

### I. KÖRPER

Stimme ist Schwingung und der Körper soll in **Schwingung** gebracht werden. Es spricht der ganze Körper. Entwickeln Sie ein Gefühl für das richtige Verhältnis von **Spannung und Entspannung** = **Eutone Haltung des Körpers**. (Energieübungen, Entspannungs- und Präsenzübungen)



### II. ATMUNG / RESONANZ / MUSKULATUR

**Ziel** ist eine **starke muskuläre Stütze** und eine **hohe Flexibilität des Zwerchfells**.

Die Atmung ist immer verflochten mit unserer **Muskeltätigkeit** einerseits und dem **Geistig – Seelischen** andererseits. Körper und Geist! Atmung und Intention!

### III. ARTIKULATION

Alle diese Übungen dienen dazu, dass die an der Artikulation beteiligten Muskelpartien - in der so genannten Maske (Zunge, Kiefer, Lippen, Mundraum) - geschmeidig werden. Überwinden Sie die Schwerfälligkeit der Zunge und die Trägheit des Unterkiefers. Stellen Sie Lippen und Zähne in den Dienst der Sprache – so entlasten Sie Ihren Kehlkopf!

### IV. SPRECHGESTALTUNG

Üben Sie in einem geschütztem Rahmen, einen Vortrag, eine Lesung, eine freie Rede. Grundsätzlich wird vor allem auf die zusammenhängende **Sinngebung** und die dadurch präsentierten **inneren Bilder** geachtet. Umgang mit Lampenfieber, der Rote Faden, die Authentizität, Pausen, Modulationsfähigkeit... sind Themen dieses Abschnittes.

### V. REFLEXION

Kontinuierliche Atem- und Körperübungen und die Überprüfung des täglichen Einsatzes des Gelernten sind Voraussetzung für den Erfolg.

## AUFBAUSEMINAR | 2 Tage

Basisseminar inkl. MP3 – Tonaufnahme und Feedback

Übungen in Kleingruppen

Spezialgebiete lt. eigener Auswahl (Telefonstimme, Medientraining,  
Textgestaltung, Präsentationen, Verkaufsgespräche, u. dgl. )



## VERTIEFUNGSEMINAR | 3 Tage

Basisseminar inkl. Videoaufzeichnung und Feedback

Übungen in Kleingruppen

Spezialgebiete lt. eigener Auswahl (Telefonstimme, Medientraining,  
Textgestaltung, Präsentationen Verkaufsgespräche u. dgl. )

