

## WIE ÜBEN SIE?



- Trinken Sie genügend
- Üben Sie Schritt für Schritt – Geduld und Konsequenz
- Achten Sie auf bequeme, lockere Kleidung und Schuhe
- Bei Indisponenz bitte aufpassen, leise üben, nicht räuspern
- Gewöhnen Sie sich an Ihre „äußere Stimme“ durch Tonbandaufzeichnungen
- Gehen Sie sensibel mit sich um
- Finden Sie Spaß am „herum probieren“ mit der eigenen Sprache

### 1. Übungsschritt:

Nehmen Sie zuerst Ihren „Ist - Zustand“ wahr („offen und wertungsfrei“). 3 – 4 Töne/ Sätze summen/ sprechen; z.B. Was können Sie beobachten? Wie ist Ihr momentaner Spannungszustand? Klangfarbe der Stimme? Lautstärke? Körperpräsenz?

### 2. Übungsschritt:

Beginnen Sie mit jenen Übungen die Ihnen am besten gelingen = Tagesverfassungsabhängig!  
Die Übung mit Leichtigkeit und Lockerheit durchführen

### 3. Übungsschritt:

Wahrnehmung: Was hat sich verändert. Was war neu? Im Unerwarteten liegt der Schlüssel zum Neuen. Das Neue kann und darf sich fremd anfühlen.