



### Trainerprofil Julia Kokke M.A. - Sprachwissenschaftlerin

In meinen Seminaren für Lehrkräfte lernen Sie einfache, hocheffiziente Übungen kennen, mit denen Sie Ihre Stimme über ein gesamtes Berufsleben hinweg gesund erhalten und weiterentwickeln können.

Ist die Stimme bereits angegriffen, kann ihre Leistungsfähigkeit wieder zurückerlangt und ausgebaut werden. Die spezifische Dauerbelastung des Lehrberufs wirkt sich oft sehr negativ auf die Stimmqualität aus. Körper- und klangorientierte Methoden zur Selbstwahrnehmung und Entspannung ebnen den Weg zu einem besseren Umgang mit sich selbst. Dass die Stimme dies direkt widerspiegelt, motiviert dazu, eine langfristige Kultur der Stimm- und Selbstfürsorge zu entwickeln.

#### Berufserfahrung:

- Fachtrainerin Stimmgesundheit für Lehrkräfte - 15 Jahre Berufserfahrung  
Über 200 Weiterbildungen und SchILf in Deutschland, Luxemburg, Frankreich
- Dozentin für Stimmbildung in der Erwachsenenbildung - Workshops, Bildungsurlaube
- Hochschuldozentin für Stimmbildung und Präsentation - Hannover, Heidelberg, Trier
- Dozentin für Mediensprechen - Radio, Print, TV
- Fachtrainerin Stimmbildung für Frauen, Stimmcoaching für Hochschullehrerinnen
- Jazz- und Chansonsängerin, Produktion Musikalbum *Kokktails*
- Rundfunk- und Fernsehredakteurin, ARD, ZDF, SWR, SAT1, RTL2, Radio RPR  
Produktionsleitung für den preisgekrönten Kinodokumentarfilm *Reise zum Horizont*

#### Ausbildung:

- Studium der Geschichts- und Sprachwissenschaften an der Universität Trier, Magisterabschluss
- Ausbildung *Sprecherziehung für Radio- und Fernsehmoderatoren* bei ARD-Sprecher Karl-Heinz Kaul
- Gesangsausbildung *Populargesang* bei Nicole Frankfurter, *Jazzgesang* bei Heinrich Thiel
- Vierjährige Ausbildung *Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS)* bei Olaf Nollmeyer

#### Methoden:

Die *Funktionale Körper- und Stimmentwicklung (FKS)* beinhaltet zentrale Elemente der *Feldenkrais Methode*, der *F.M. Alexander-Technik* und der *Funktionalen Stimmbildung*. Einzigartig ist die Integration - nicht die Summierung dieser Methoden. Das führt zu einer spielerisch-analytischen Praxis, in der die Wechselwirkungen von Klang und Bewegung vielfältig erfahrbar werden.

Neben Gesang und künstlerischem Sprechen wird *FKS* typischerweise in der Prävention und Behandlung von Redeangst, Stimm- und Körperhaltungsproblemen eingesetzt. Die Arbeit an Stimme, Körper und Klang erfolgt innerhalb einer stimulativen Pädagogik, welche Gleichrangigkeit und Freiheit in der Beziehung von Trainerin und Klient/-in ermöglicht. Zur Gestaltung von Seminaren gehört das Konstruieren eines Interventionsrahmens mit Zielvereinbarungen, Zielüberprüfung und der Erprobung angepasster Strategien.



## Stimmgesundheit für Lehrkräfte

Vielen Lehrkräften und anderen pädagogischen Fachkräften ist nicht bewusst, dass sie einen Beruf ausüben, der stimmliche Hochleistungen erfordert.

Lange Sprechdauer, Störschall, schlechte Akustik und Dauerstress erfordern professionellen Stimmgebrauch. Oft wird dies - weder während der Ausbildung noch im Berufsalltag - angemessen berücksichtigt. Daher sind funktionelle Stimmerkrankungen weit verbreitet. Etwa 50% aller Lehrkräfte sind davon betroffen.

Wichtige Themen im Rahmen der Lehrergesundheit sind: Stimmerhalt und -pflege, Sprechökonomie, Stimmbildung, Stressvorbeugung und Entspannung. Auch die Entwicklung individueller Transferstrategien ist ein wesentlicher Bestandteil des Trainings.

## Workshop: Bei Stimme bleiben! Stimmpflege für Lehrkräfte

*Funktionale Stimmentwicklung (FKS)* ist eine effiziente Möglichkeit, die Stimme zu erhalten, zu pflegen und ihre Möglichkeiten zu erweitern. Ein flexibler Stimmeinsatz und vielschichtiger Klang tragen dazu bei, dass die zu vermittelnden Inhalte auch wirklich ankommen und erleichtern es, sich ohne Anstrengung Gehör zu verschaffen.

Ziel des Workshop ist es, ein größeres Bewusstsein für die eigene Stimme zu erlangen und Techniken zu erlernen, mit denen man den täglichen Belastungen besser begegnen kann. Er bietet viele Anregungen, wie man für sich eine angenehmere Sprechsituation schaffen und die Stimme mit Spaß, Leichtigkeit und Kreativität einsetzen kann.

Einfache, effiziente Übungen der *Funktionalen Stimmbildung* sowie der *Körperarbeit nach Moshé Feldenkrais* und der *F.M. Alexander-Technik* dienen der Verbesserung des Stimmklangs und der körperlichen Entlastung. Viele Stimmprobleme gehen mit Nacken- und Rückenverspannungen einher. Ein größeres körperliches Wohlbefinden äußert sich sofort in einem reicheren Stimmklang und dient einem ökonomischen Umgang mit den eigenen Kräften. Denn: Stimme ist kein Organ - sie ist ein Zustand.



Stimmgesundheit für Lehrkräfte



Souveränes Auftreten für Führungskräfte



Stimmtraining für Frauen