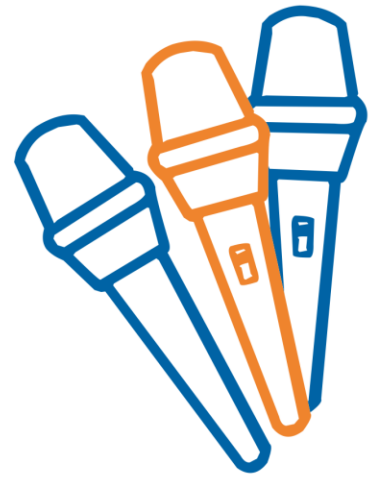


# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## Bei Stimme bleiben!

### Funktionale Körper- und Stimmentwicklung für Lehrkräfte

Live Online-Training

Die spezifische Dauerbelastung des Lehrberufs wirkt sich oft sehr negativ auf die Stimmqualität von Lehrkräften 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 und Burnout vorzubeugen.

Stimmprobleme sind häufig von chronischen Nacken- und Rückenverspannungen oder –schmerzen begleitet. Leichte Bewegungs- und Entspannungseinheiten helfen Ihnen, den körperlichen, stimmlichen und psychischen Herausforderungen Ihres Berufsalltags besser zu begegnen. Psychosomatische und motorische Beschwerden können sich erheblich bessern.

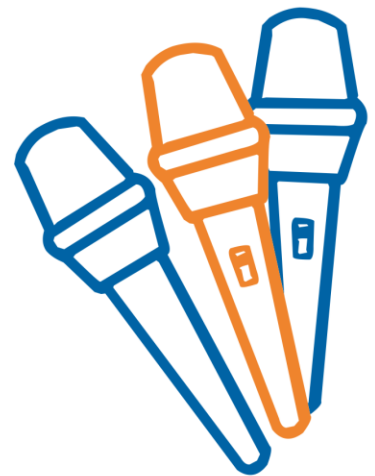
Obwohl Lehrkräfte oft den ganzen Tag reden, haben sich viele noch nie Gedanken darüber gemacht, wie die Stimme eigentlich funktioniert. Noch schlimmer: Oft haben sie ein falsches Bild davon, was zu tun ist, um bei Stimme zu bleiben. Drücken, Pressen oder tiefes Luftholen sind leider genau die falschen Strategien, um die Stimme zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht die Frage nach dem Aufwand: *„Wie kann ich mit minimaler Kraftanstrengung ein maximales Ergebnis erreichen?“*

Der Klang der Stimme setzt sich aus verschiedenen Frequenzbereichen zusammen. Diese kann man gezielt stimulieren, um so funktionale Klangeigenschaften zu fördern, wie z.B. Tragfähigkeit, Lautheit, Volumen, Wärme oder Beweglichkeit. Je tragfähiger eine Stimme ist, desto weniger muss man z.B. über Lautstärke kompensieren.

Wer über ein breites Klangspektrum verfügt, kann sich besser auf unterschiedliche Situationen einstellen, die jeweils andere stimmliche Eigenschaften erfordern. Gerade für Lehrkräfte ist das Wissen um diese Zusammenhänge und die Fähigkeit, die Stimme ökonomisch einzusetzen zentral, um dauerhaft bei Stimme zu bleiben.

# Vocal Coach

Interaktive Stimmbildung  
Neues erfahren - freier agieren



## *Wissen*

Die Teilnehmer/-innen kennen:

- den Zusammenhang von Nacken- und Rücken- und Stimmproblemen und unbewussten Haltungsroutinen
- den Zusammenhang von psychischem Stress und Körperspannung
- Basics *Awareness through movement* (Differenzierung von Bewegung als Grundlage für freiere Aufrichtung und Atmung)
- Basics Funktionale Stimmentwicklung (Differenzierung von Klang – Entlastung der Stimmfunktion)

## *Fähigkeiten*

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage:

- hemmende Haltungsroutinen bei sich zu erkennen und durch freiere zu ersetzen
- sich auf belastende Sprechsituationen ‚einzustimmen‘
- Stressreaktionen bei sich selbst frühzeitig zu erkennen und vorbeugende Übungen zu machen.

## *Haltung*

Die Teilnehmer/-innen:

- entlasten sich im Berufsalltag durch mehr Selbstachtsamkeit und bessere Körperorganisation
- erkennen das eigene Wohlbefinden als Basis für freieres, leichteres Agieren an

## *Methodik:*

- Einzelarbeit mit individuellen Feedback der Gruppe und der Dozentin
- Partnerarbeit zur Arbeit an speziellen Ausdrucksformen
- Kleingruppenarbeit zum intensiven Austausch untereinander und Entwicklung von Transferstrategien
- Gruppenarbeit (Plenum) mit angeleiteten Entspannungsübungen und zur inhaltlichen Reflexion.

Umfang: 4 dreistündige Module (insgesamt 12 Stunden)