



5 HACKS, DIE DEINE STIMME VERBESSERN

FÜR ALLE MENSCHEN,
DIE MIT IHRER STIMME
GELD VERDIENEN WOLLEN!



Anne-Kathrin Hofmann-Qu
imme-und-klang.de, friede

Wie willst du klingen?

Warum das so wichtig ist !!!!, weil nicht nur bedeutend ist was man sagt, sondern das „Wie“ ist entscheidend.

Profis überzeugen mit einem gekonnten Stimm- und Körpereinsatz Ihre Zuhörer. Mach deine Stimme zu Geld mit dem richtigen Werkzeug!

Natürlich hat nicht jeder von Anfang an den Voice -Porsche - Faktor. Doch mit den richtigen Übungen und Tipps kannst **auch** du deine Zuhörer dahinschmelzen lassen und endlich Geld mit deiner Stimme verdienen.

Hier erfährst du 5 wertvolle Hacks, wie du deine Zuhörer mit deiner Stimme inspirierst, deinen Inhalt besser rüber bringst und deinen Klang verbesserst.

5 Hacks,

die deine Stimme verbessern und ihr mehr Klang verleihen

Übung #1: Checke deinen Körper und lockere dich

Dein Körper dient dir während deiner Präsentation, Aufnahme, deiner Rede oder deines Vortrags als Resonanzraum.

Jede Art von Verspannung, blockiert deinen Klang. Bereite ihn mit einem kleinen Warm-up vor, lockere deine Muskeln, um deine Stimme gut klingen zu lassen:

1. Schultern lockern und 10-mal vor und zurück kreisen lassen.
2. Schultern 5-mal zu den Ohren ziehen
3. Schüttle deinen Oberkörper komplett aus, indem du dich nach vorne -ein bisschen wie ein nasser Sack- fallen lässt. Dazu einfach die Arme und Hände ausschütteln.
4. Dehne deinen Nacken, indem du den Kopf leicht mit der jeweiligen Hand in Richtung Schulter ziehst

Danach bist du viel lockerer als vorher und erhältst mehr Resonanzraum.

Übung Korrektsitzer #2: Richte dich auf!

VORBEREITUNG IST ALLES!

Podcaster, YouTuber, Sprecher - vor deiner Produktion oder Rede solltest du dein Mikro, die Kamera oder deinen Laptop so aufstellen, dass du deinen Kopf beim Reden nicht überstreckt.

Sonst würgst du dich selbst beim Reden ab. Eine Fehlstellung des Kopfes oder Halses bedeutet immer schlechter Klang deiner Stimme.

Deshalb wichtig!!! Technikcheck und Haltungsscheck!!!!

Richte deinen Oberkörper gerade auf. Dein Gesicht sollte gerade und entspannt sein und dein Nacken bitte nicht nach hinten gekippt werden.

1. Mit einer geraden Körperhaltung kannst du sehr guten Resonanzraum für deine Stimme erschaffen.
2. So kannst du deinen Atem sehr gut als Stütze nutzen und vermeidest eine Stimmüberlastung!



Übung Antiklemme #3: Löse deinen Kiefer

VERKLEMMT?!

Ganz ehrlich, spätestens wenn du vor deinem Mikro sitzt, sollte dein Kiefer locker sein.

Wie du das checkst?

Wenn sich beim Reden nix um den Mund herum bewegt, sich deine Stimme auf der Aufnahme knarksig, brüchig und hinten im Hals klingend anhört, ist es Zeit den Kiefer zu aktivieren.

WIE?

Laut Gähnen!

1. Stell dich vor den Spiegel.
2. Gähne entspannt und lass im Anschluss ein paar Töne (ah, ih, oh) über deine Zunge durch den Mund kullern.

Danach nimmst du deinen Text und sprichst ein paar deiner Sätze in dem lallenden Gähnformat.

Am Schluss wird dich das Ergebnis überzeugen.

Übung #4: Die Zungen-Übung

Diese Übung ist einfach nur super- effektiv, wenn es um die Artikulation geht. Gerade die präzise und korrekte Aussprache kannst du mit dieser kleinen Trainingseinheit schnell erreichen.

Dafür klingst du bei der Übung etwas komisch. Aber im Stimmtraining sprengt man seine eigene Peinlichkeitsschallmauer.

Das Wichtigste ist und bleibt das großartige Ergebnis!

Also, los geht's:

1. Du legst deine Zunge unter deinen Gaumen, direkt hinter den Schneidezähnen
2. Dort bleibt sie während deiner Sprechübung auch liegen.
3. Sprich einfach den Satz nach:
„Meine Damen und Herren, Ihnen fehlen die Worte, doch ich habe Ihre Stimme.“
4. Nun löse deine Zunge und wiederhole den Satz in normaler Redestellung.

Du kannst die Übung mit deinem Handy aufnehmen und wirst den vorher/nacher Effekt hören! Deine Worte klingen einfach viel deutlicher !

Übung #5: Aktiviere dein Schauspieltalent

**REDE NIEMALS LANGWEILIG!
Das höchste Gut der Menschen ist Zeit.**

Wenn du deine Zuhörer beeindrucken willst, dann unterhalte sie. Entertainment ist das A & O beim Reden, Sprechen und auch Singen.

Wie oft werden wir von „lahmen“ Gesprächen und Rednern zugehöhnt und sterben innerlich.

Genau – zu oft!!!!

Nimm deinen Körper zur Hilfe und lasse deine Worte lebendig werden.

1. Stell dich vor den Spiegel.
2. Gib dir und deinen Worten eine Körperhaltung. Überlege dir eine passende Rolle für deine Worte und schon wirst du ganz anderes sprechen.

Egal ob du deine Kunden überzeugen willst oder einfühlsam Trost spendest, spiel diese Rolle vorab, um die passende Stimmung zu transportieren.

Am Ende färbt dein Schauspieltalent auf deine Stimme ab und sorgt für Akzeptanz und begeisterte Zuhörer.



Mobil: 0179-9078315
info@stimme-und-klang.de
www.stimme-und-klang.de



Noch mehr Stimmtipps kannst du ab April in meinem neuen Onlinekurs: **Stimmtraining für Podcaster/ YouTuber/ Redner** bekommen.

Wenn du jetzt schon was tun möchtest, dann findest du meinen Warm-Up Kurs [hier](#):



Sei deine Stimme!

Anne-Kathrin

©ANNA/ Anne-Kathrin Hoffmann-Quittek
www.stimme-und-klang.de/ friedensbombe.de