

5 ÜBUNGEN,

*die deine Stimme verbessern
und mehr Klang verleihen*

*"DIE WELT IST EIN BERG,
UND ALLES,
WAS MAN JE VON IHR
ZURÜCKBEKOMMT,
IST DER WIDERHALL
DER EIGENEN STIMME."
- RUMI-*



Stimmtraining

EINFACHE ÜBUNGEN MIT
GROSSEM EFFEKT

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



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

Wie willst du klingen?

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

Profis überzeugen mit einem gekonnten Stimm- und Körpereinsatz Ihre Zuhörer. Diese hängen dann förmlich an deinen Lippen.

Natürlich hat nicht jeder von Anfang an den „Callas“ - Faktor. Doch mit den richtigen Übungen und Tipps kannst **auch** du deine Zuhörer dahinschmelzen lassen.

Hier erfährst du 5 schnelle Tipps, mit denen du deine Stimme sofort verbessern und mehr Klang heraus holen kannst.

5 Übungen

die deine Stimme verbessern und ihr mehr Klang verleihen

Übung #1: Checke deine 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. Schüttele 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 #2: Aktiviere deinen Atem



Eine absolute Basisübung aus meinem Stimmtraining ist die tiefe Bauchatmung und im Anschluss die Zwerchfell Aktivierung:

1. Atme tief in deinen Unterbauch ein, halte kurz an und mit einem sanften FFFFFFFF wieder ausatmen.

Währenddessen solltest du eine gerade Körperhaltung einnehmen.

Deine Kniekehlen sind leicht entspannt und nicht durchgedrückt. Diese Übung wiederholst du am besten 10-mal.

2. Mit der Staccato Atmung aktivierst du dein Zwerchfell. Diese brauchst du, um eine gute Klangstütze zu haben. Du kannst es mit einem Korsett vergleichen, mit dem du lange stützen kannst, ohne deine Stimmbänder zu schädigen.

Eine gute Haltung und Atmung sind 70 % des guten Klanges!

Übung #3: Lippen flattern

Konzentration, Anspannung und Entspannung prägen den Klang in deiner Stimme. Diese Übung hilft dir dabei deine Stimme aufzuwärmen.

1. Jedes Kind flattert gerne mit den Lippen, wenn es mit seinen Spielzeugautos spielt.
2. Lasse deine Lippen so wie früher flattern, zittern, brummen, als ob du den Sound eines Autos nachahmen würdest.

Währenddessen lässt du ein paar Laute wie Uh, ih, ah, oh, äh....klingen.

Mit diesem Stimmtraining kannst du ganz leicht deine Stimmbänder einschwingen ohne Druck zu erzeugen, heißt – du klanntst deine Stimme warm machen, aber niemals belasten.

Sollte deine Stimme noch mit Sekret belegt sein, wird es in dieser Übung gleich schonend mitgelöst,-)

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 Schauspiel talent

**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 zugehörnt 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 Schauspiel talent 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 in meinem
Stimmtraining
bekommen.

Meinen Warm-Up Kurs
findest du hier:



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

Sei deine Stimme!

Anne-Kathrin