



Jutta Talley

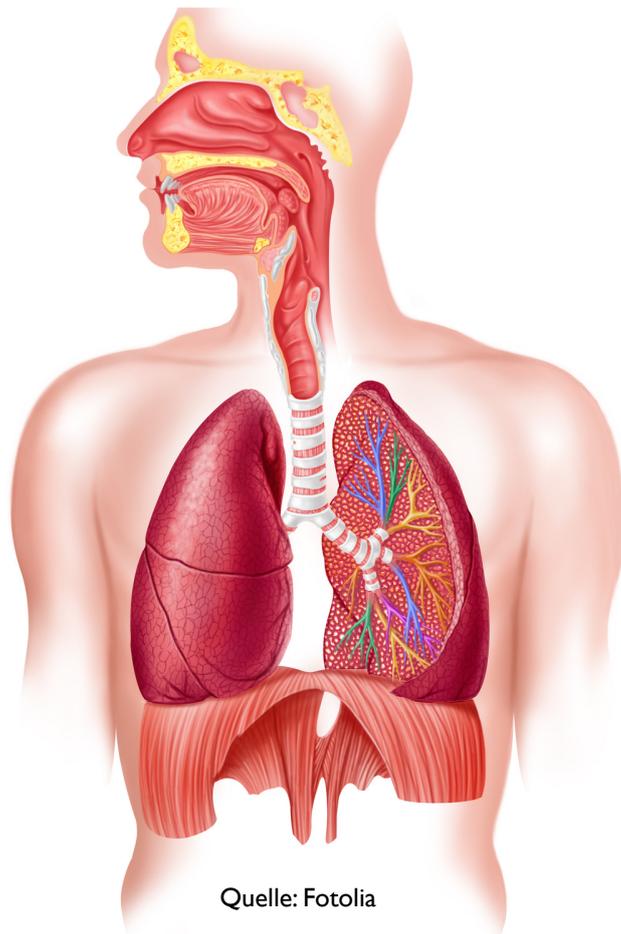
Bildungskonferenz Emsland 2020

Gut bei Stimme - kraftvoll und gesund sprechen

- ohne Verspannungen und stimmliche Schwierigkeiten arbeiten.



Jutta Talley

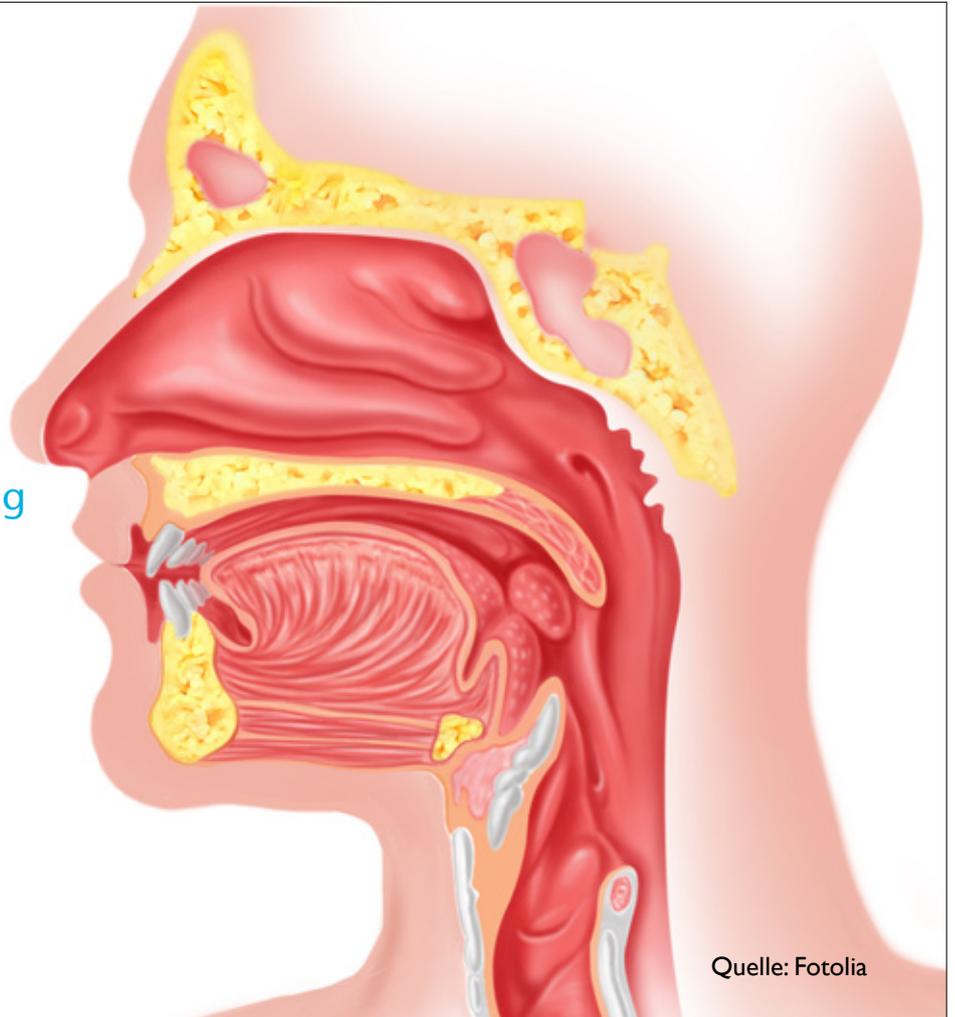


Stimme & Atmung

Quelle: Fotolia

Die beweglichen
an der Klangformung
beteiligten Teile:

- Kehlkopfaufhängung
- Kehldeckel und Zungenbein
- Unterkiefer
- Zunge
- weicher Gaumen
- Lippen



Der Kehlkopf als Teil des Respirationssystems

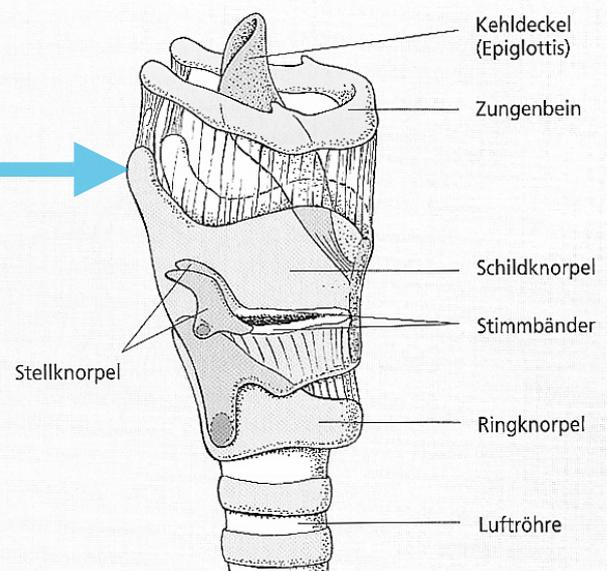
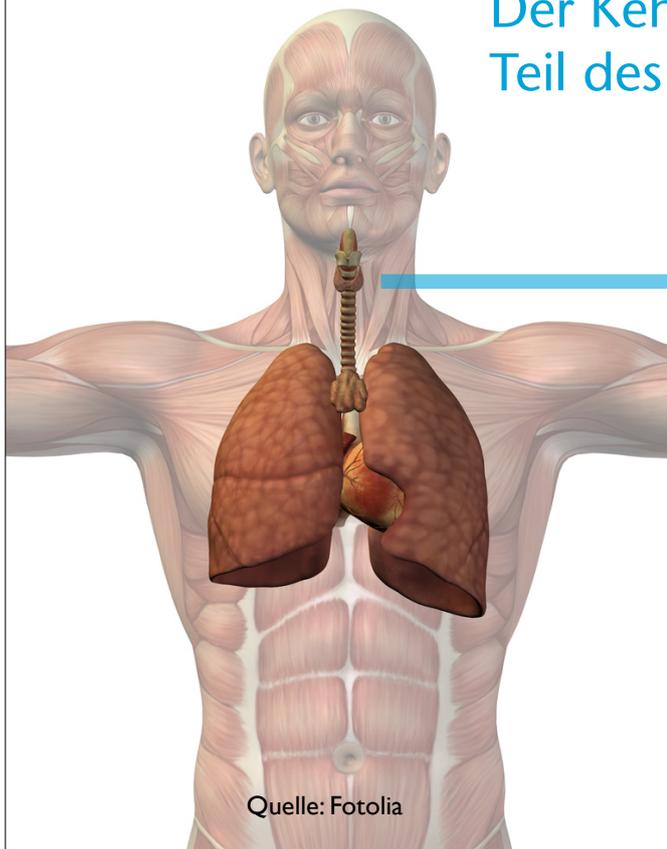


Abb. 17.6: Zungenbein. Dargestellt sind auch der Kehldeckel in Mittelstellung sowie der knorpelige Aufbau des Kehlkopfes.



Jutta Talley

Embodiment

- Bewusstsein für die Wechselwirkungen von Körper und psych. Prozessen und Handeln



Übung:

Werden Sie sich darüber bewusst, wie Sie im Moment sitzen oder stehen. Verstärken Sie diese Haltung absichtlich. Stellen Sie sich vor, Sie werden die nächsten Stunden in genau dieser Haltung verweilen. Wie fühlen Sie sich? Was denken Sie?

Was könnten Sie ändern, damit es Ihnen richtig gut geht?



Jutta Talley

~~Zu laut~~ Die Stimme schonen



Der Lombard-Effekt, nach É. Lombard (1868–1920) Auswirkung von Lärm auf die Sprachproduktion:

Wenn ein Sprecher Lärm ausgesetzt wird, erhöht er die Lautstärke seines Sprechens, um sich in der lauten Umgebung dem Gegenüber trotzdem verständlich zu machen. Der Sprecher erhöht jedoch meist nicht nur seine Lautstärke, sondern in vielen Fällen unwillkürlich auch die Tonhöhe seiner Stimmlage, da sich hohe Frequenzen besser gegen Störgeräusche durchsetzen als tiefe.

Lombard-Effekt. (2020). In M. A. Wirtz (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie. Abgerufen am 23.03.2020, von <https://www.dorsch.de/lexikon/lombard-effekt>



Auf eine natürliche Sprechlautstärke und Eigentonlage („Schokoladen“-Stimme) achten. Dem Drang, lauter und angespannter zu sprechen, widerstehen.



Jutta Talley

~~Unpassende Haltung~~ | Die Stimme unterstützen



Haltungsprobleme: Aufgestützte Ellenbogen, gekrümmter Rücken, niedrige Muskelspannung können zu Verspannungen, Fehlbelastungen und Kompensationen führen. Diese treten erst nach einer gewissen Zeit auf, dann ist es meist mühselig diesen wieder entgegenzuwirken. Deshalb sollten Sie präventiv arbeiten, um Ihre Gesundheit dauerhaft zu schützen.



Als Sprechberufler*in sind Sie auf eine gute Haltung angewiesen, denn optimale Bewegungsfreiheit macht tiefes und flexibles Atmen möglich - als Basis für die gesunde Stimme.

Achten Sie darauf, aufrecht zu sitzen, wenn möglich zu stehen und den Nacken lang zu lassen.

Achten Sie darauf, weiter zu atmen, wenn Sie gerade nicht sprechen.



Jutta Talley

Dem eigenen Sprechen einen guten Rahmen geben!

Um die eigene Stimme zu entlasten hilft es:



- sich vorzubereiten,
- die eigene Botschaft gut zu kennen (Text und Subtext),
- Beziehungen zu pflegen,
- die Rahmenbedingungen zu überprüfen und ggf. anzupassen.



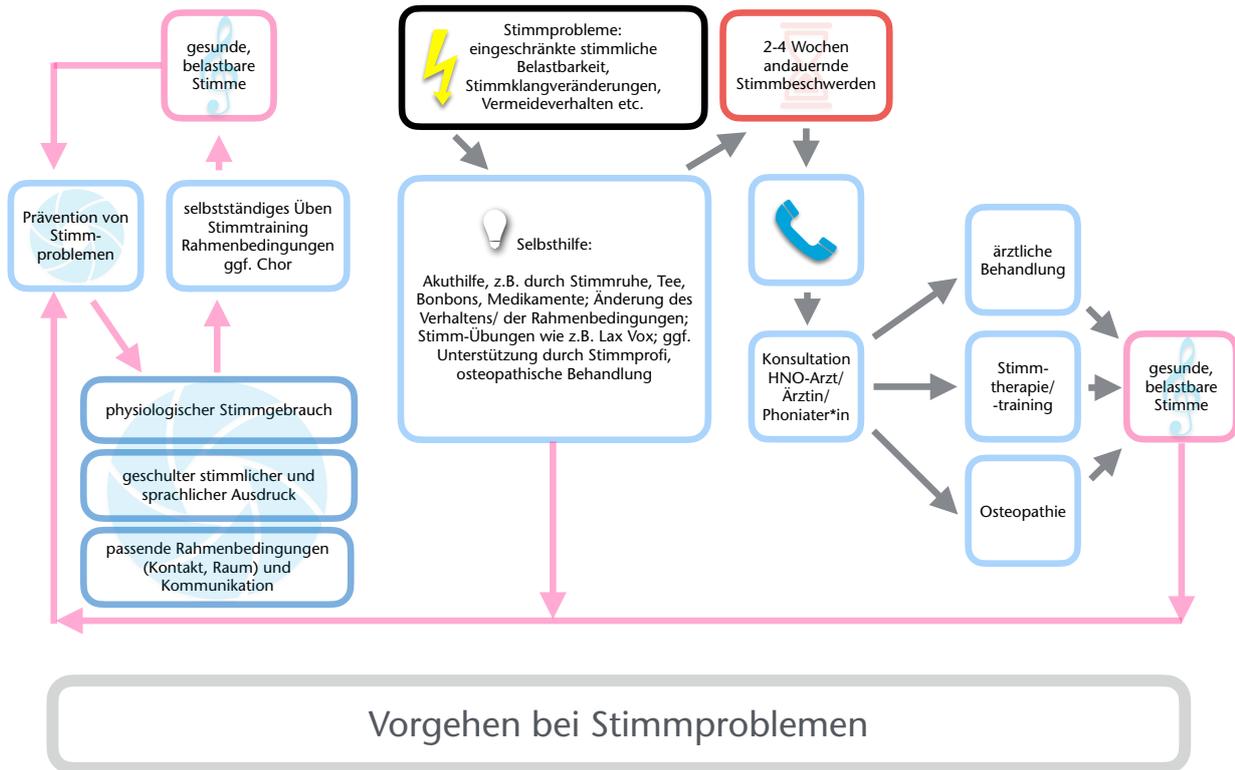
Eigenton/ Schokoladenstimme

Deutlich sprechen





Jutta Talley

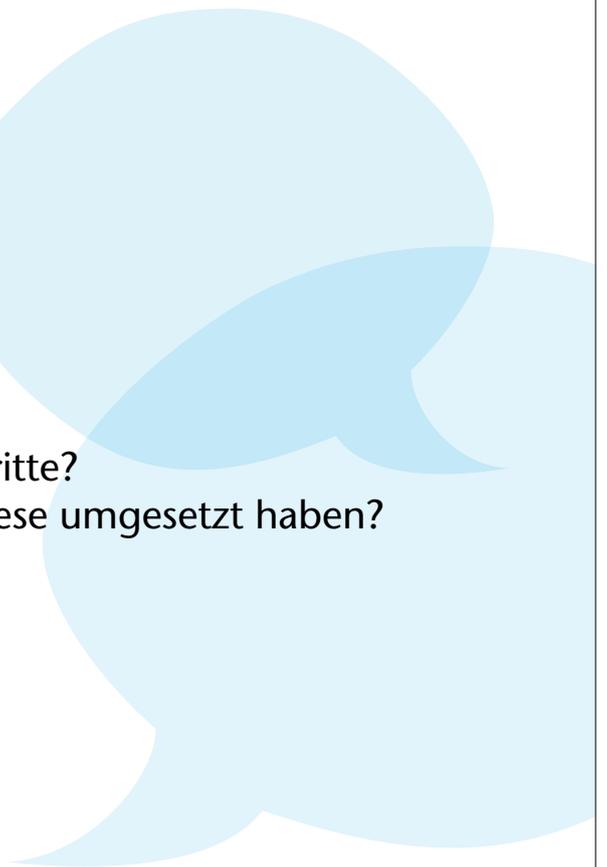


Jutta Talley

Welche Fragen sind offen geblieben?
Was wünschen Sie sich noch?

Was sind Ihre nächsten konkreten Schritte?
Woran werden Sie merken, dass Sie diese umgesetzt haben?

Ich wünsche viel
Spaß & Erfolg!





Jutta Talley

Stimmtraining | Sprechtraining | Kommunikationstraining
Systemische Beratung | Coaching für Einzelne und Teams
Seminare & Schulungen

Hohe Straße 9 · 30449 Hannover · Telefon: 0511 85001571

info@jutta-talley.de www.jutta-talley.de

Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Systemische Beraterin & Supervisorin (SG)

Offene Termine/Workshops:

- Berufliche Gespräche optimal führen - Online-Seminar 04.12 und 11.12.2020 je von 8:30-10:30 Uhr
- Die Stimme schonen im Webmeeting - Online-Seminar 09.12.2020 von 8:30-10:30 Uhr
- Finde deine Frequenz - Podcast-Training - Online-Seminar - 05.01.2021 von 17:00-20:00 Uhr
- Gesund und entspannt in der Online-Beratung - Online-Seminar - 16.02.2021 von 16:00 – 18:00 Uhr

Jutta im t3n Podcast - Was ihr zu Stimme und Karriere wissen müsst

Zur Newsletteranmeldung: mailchi.mp/461aa8cdd987/newsletter-von-jutta-talley

Entspannte Stimme/ Eigenton - oder „Schokoladenstimme“

Der Eigenton/die Schokostimme liegt in der individuellen Sprechstimmlage.

In der Fachwelt wird hier von der mittleren Sprechstimmlage/ Indifferenzlage gesprochen. Der Begriff ist jedoch umstritten, da es keine einvernehmliche Definition gibt. Außerdem kann eine künstliche Festlegung auf eine bestimmte Stimmlage wiederum stimmliche Probleme kreieren.

Die individuellen Sprechstimmlage/Schoko-Stimme liegt am ehesten vor, wenn die Stimme wohligh und sonor klingt und mit geringem Kraftaufwand gebildet wird.

So kann über einen langen Zeitraum mühelos gesprochen werden.

Übungen für die individuelle Sprechstimmlage - oder „Schoko-Stimme“

Vorstellungsbilder: köstliches Essen kauen; in warme Badewanne steigen; richtig gute Massage genießen. Dabei auf bequemer Tonhöhe: „ hmmm“ sprechen mit Kaubewegung; von 1-10 zählen; Wochentage, Monate, ABC aufsagen.

Klar und deutlich sprechen

Übungsgedicht:

Der römische Brunnen von Conrad Ferdinand Meyer

Aufsteigt der Strahl und fallend gießt
Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiernd, überfließt
In einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.

Übungen:

1) Verstecken Sie Ihre Zähne mit den Lippen, sprechen Sie sehr deutlich die Zahlen von 1-10 sowie die Wochentage. Artikulieren Sie besonders die Zischlaute sehr prägnant. Wiederholen Sie beides in normaler Sprechweise und vergleichen Sie.

Lesen Sie den Übungstext mit versteckten Zähnen, um die Artikulation zu trainieren.

2) Sprechen Sie folgende Laute kurz und prägnant in Endlosschleife.

Nach jedem einzelnen Laut wird die Artikulationsspannung gelöst. Zunge, Kiefer und Lippen entspannen und sind ganz gelöst. Die Lippen bleiben locker geöffnet, wenn nicht gesprochen wird.

||: p - p - p :|| ||: t - t - t :||

Markieren Sie sich diese Laute im Text. Lesen Sie den Text vor und sprechen die markierten Laute hell und prägnant. Beachten Sie die Auslautverhärtung „d“ am Ende des Wortes wird als „t“ gesprochen und Konsonantencluster „bt“ wird zu „pt“.

Gut bei Stimme - kraftvoll und gesund sprechen

Tipps zur Stimmpflege

Die Stimme ist kein Organ, sondern entsteht aus einem Zusammenspiel von Atmung, Kehlkopf und Formung des Rachen- und Mundraums (Ansatzrohr). Stimmhygiene orientiert sich an positiven Bedingungen für diese Bereiche. Das schließt das Vermeiden von schädigendem Verhalten und reizenden Stoffen ein.

Darauf können Sie achten:

- Eine aufrechte Haltung einnehmen und damit Raum für die Atmung schaffen.
- Verspannungen entgegenwirken für gut bewegliche, an Stimme beteiligter Muskulatur.
- Sprechen Sie in Ihrer persönlichen Sprechstimmlage, um Stimmverspannungen entgegenzuwirken.
- Vermeiden oder reduzierend Sie Störschall.
- Wenn nicht gesprochen oder gesungen wird, dann nutzen Sie die Nasenatmung zum Reinigen, Befeuchten und Erwärmen der Atemluft.
- Lüften Sie bei trockener Heizungsluft regelmäßig.
- Vorsicht mit schädigenden oder reizenden Stoffen (Nikotin, hochprozentiger Alkohol, Allergenen, Kortison über langen Zeitraum, mentholhaltige Produkte etc.).
- Gefahr droht, wenn zu lange, zu laut und zu hoch gesprochen oder gesungen wird.

Bei Stimmbeschwerden:

- Extrem kalte, heiße, säurehaltige oder scharf gewürzte Lebensmittel können die Kehlkopfschleimhaut reizen.
- Bei Erkältungskrankheiten mit Stimmbeeinträchtigung können Sie die Schleimhäute pflegen = feucht halten: durch viel Trinken (z.B. Thymian-, Eibischwurzeltee), Inhalieren oder Bonbons lutschen (z.B. Isla Moos, Emsersalz, Gelorevoice etc.), ggf. Stimmruhe einhalten oder weniger Sprechen.
- Beachten Sie, dass Sie nach dem Inhalieren, z.B. mit Kochsalzlösung, 30 Minuten Stimmruhe einhalten.
- Wenn möglich nicht Räuspern - lieber Husten; wenn möglich nicht Flüstern, dies strengt die

Kehlkopfmuskulatur an, stattdessen „ohne Druck“ sprechen oder Pseudoflüstern (übertriebene Artikulation ohne Luftstrom).

- Wenn Sie Stimmbeschwerden haben und diese länger als 2-4 Wochen andauern oder Sie sich unsicher sind, ob die Symptome behandelt werden sollten, dann suchen Sie Ihren HNO-Arzt oder Phoniater (Stimmfacharzt) auf.

Übungen

- Den ganzen Körper von unten nach oben durchschütteln und lockern.
- Hals und Kiefer ausstreichen, Mundboden mit den Daumen massieren.
- Kiefer zwischen Zeigefingern und Daumen aus Kraft der Arme schütteln, die Gesichtsmuskulatur locker lassen, dazu tönen.
- Pleul-Übung - Zungenspitze hinter unseren Schneidezähnen fixieren und Zungenkörper bei lockerem Kiefer darüber nach vorne strecken, Dehnung im Rachen wahrnehmen.
- Gähnen, dazu sanft tönen.
- Die Zunge sanft durchkauen.
- Genüsslich leicht kauend Stimme auf „m“, „n“ oder „ng“ klingen lassen.
- Mit den Fingerkuppen Gesicht und Scheitel betupfen dazu „mjom, mjom, mjom“ sagen.

Lax Vox zur aktiven Stimmspannung

- Mit dem **Lax Vox** Schlauch ca. 1cm tief in eine halb gefüllte Wasserflasche (stilles Wasser) eintauchen und auf einer bequemen Tonhöhe „blubbern“.

Weitere hilfreiche Tipps finden Sie hier:

<https://www.jutta-talley.de/blog/> oder bequem in Ihrem Postfach **per Newsletter**.