

Arbeitsblätter und Texte

**Stimmtrainer:in
mit Zertifikat**
Ariane Willikonsky

DEINE AUSBILDUNGSLEITER



ARIANE

Studium der Sprecherziehung an der Staatlichen Hochschule für Musik und darstellende Kunst Stuttgart
Dozentin für Stimmbildung und Sprecherziehung sowie Leitung des Fachbereichs Stimme an der Logopädie Schule IB medizinische Akademie
Selbständige Stimmtrainerin und Stimmtherapeutin am FON Institut für Sprache und Stimme
Autorin der Bücher "FON Stimmtraining" und "Der Stimmzauberer" uva.

JONATHAN

Studium an der staatlichen Hochschule für Musik und darstellende Kunst Stuttgart im Studiengang „Sprecherziehung und Sprechkunst“, mit dem Abschluss zum Diplomsprecherzieher
Während des Studiums diverse Auftritte als Sprecher
Nach Beendigung des Studiums tätig als Sprecher und Trainer (Sprech- und Präsentationstrainings)
Seit Juli 2011 fest angestellt im FON Institut und nebenberufliche Tätigkeit als Sprecher

**Die Stimme ist ein stark
unterschätztes Wirkungsinstrument !**

Stimmhygiene

Das ist gut für die Stimme

Essen und Trinken

- viel trinken (2-3 l täglich), z.B. Wasser, Fencheltee, Salbeitee
- milde Gewürze
- nach Milchprodukten Wasser trinken



Atem, Stimm- und Sprechtechnik

- aufrechte, durchlässige Körperhaltung
- Nasenatmung (Ruheatmung)
- Tiefatmung
- daumendicker Zahnreihenabstand beim Sprechen
- deutliches Artikulieren
- ruhiges Sprechen



Im Geschäft

- Stimmübungen vor Sprechbelastungen
- regelmäßige Pausen, sich etwas Gutes tun

Zuhause

- frische Luft
- angefeuchtete Räume

In lauter Umgebung

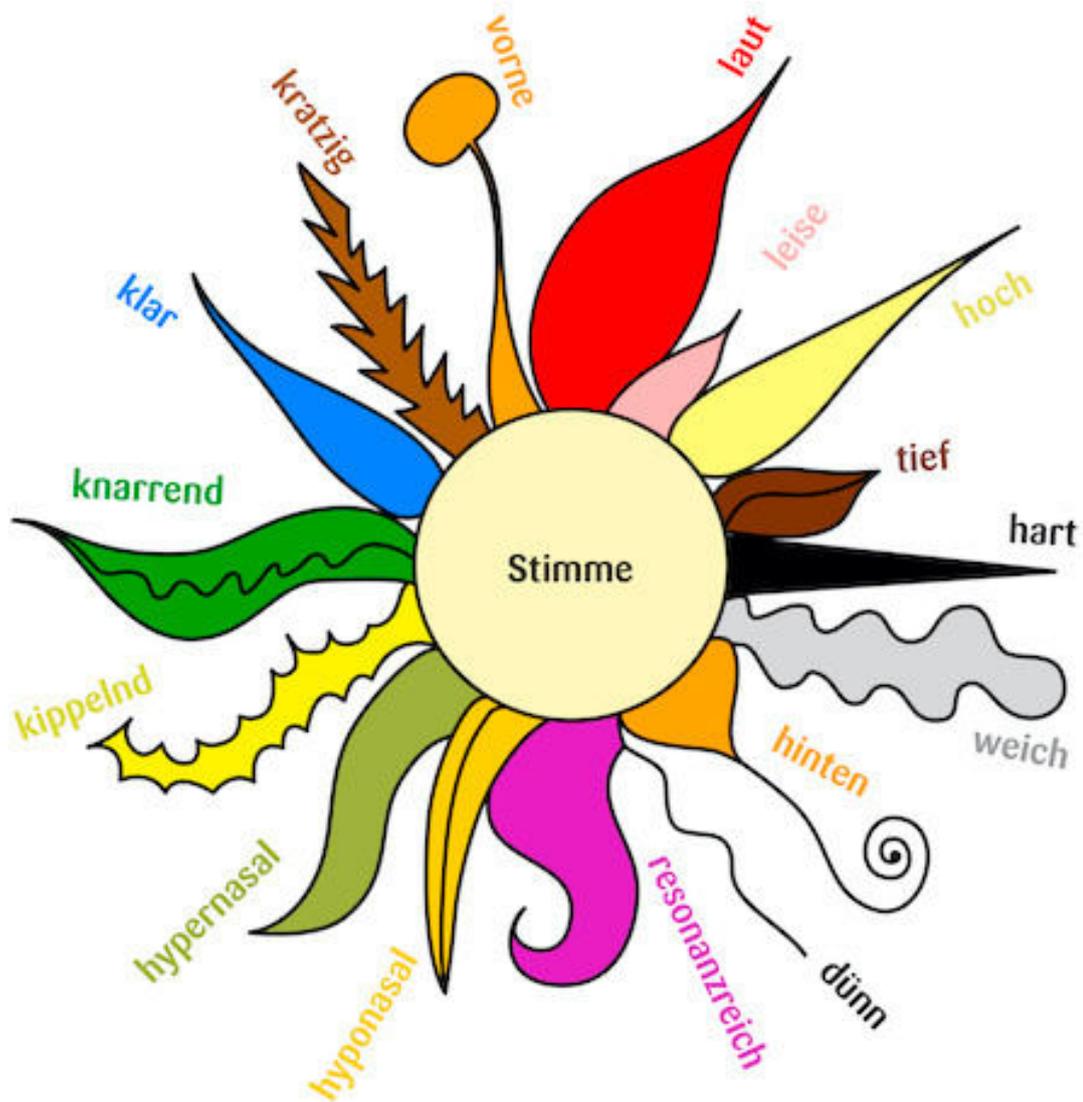
- mit Zwerchfellstütze sprechen



So klingt deine Stimme

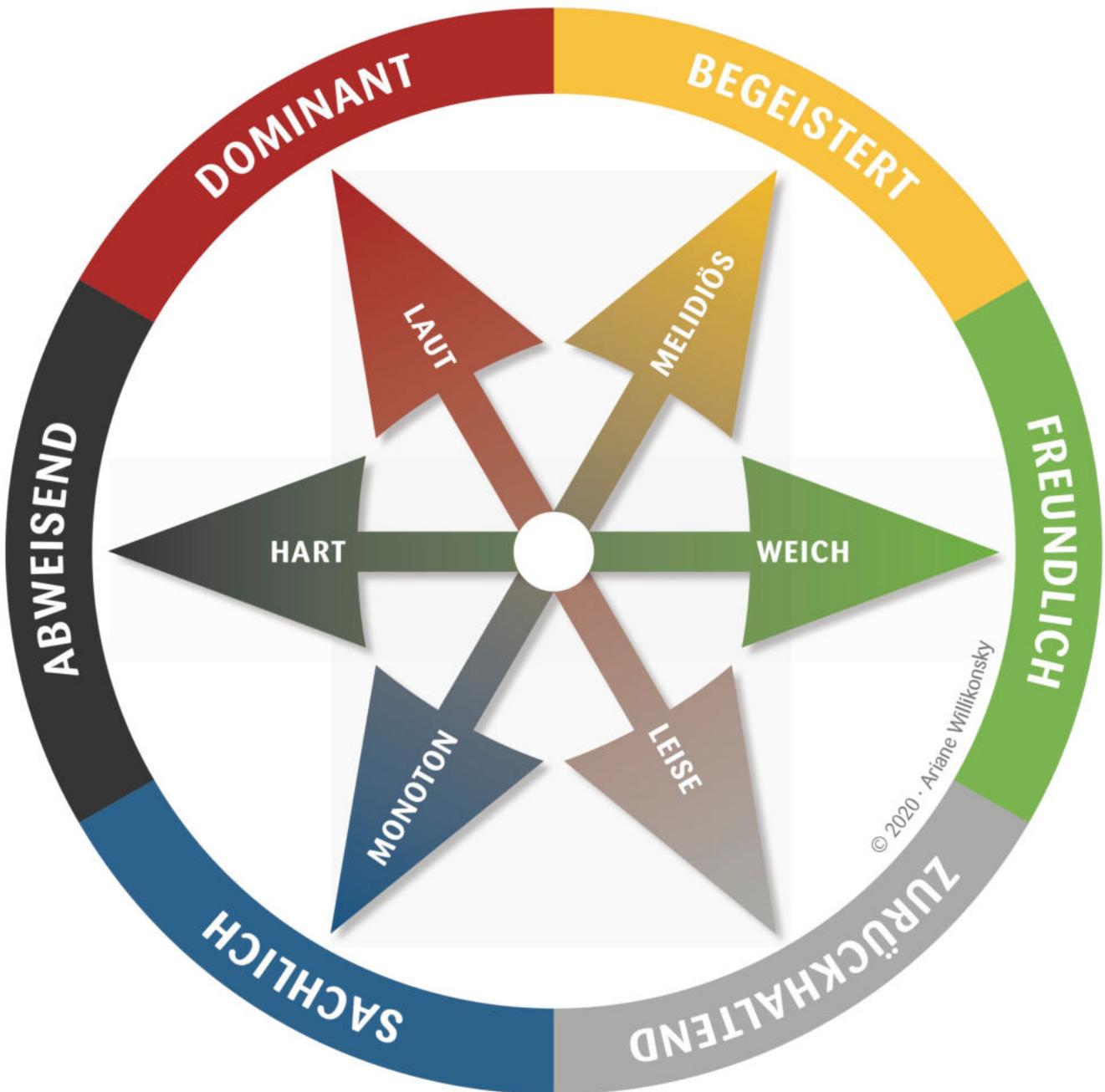
STIMME

Stimmfarben



STIMME

Stimmfarbkreis



2-Minuten-Training

Durchführung

Aufrechte Körperhaltung
Präsenz „Anknipsen“



Übungen

Zwerchfellspannung

Stellen Sie sich vor, Sie müssten Tauben verscheuchen.
Artikulieren Sie dabei ein kräftiges „*Ksch*“

Stimmbandlockerung

1. Summen Sie im Eigenton
2. Stellen Sie sich vor, Sie würden etwas sehr Leckeres kauen.
Artikulieren Sie dabei „*mmm / mjom / mjam*“



Resonanz und Modulation

Tönen Sie in bequemer Sprechstimmlage ein weiches „*Mo*“
Singen Sie das „*Mo*“ auf und ab, wie auf einer weichen Welle

Stimmkräftigung

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein dicker,
gemütlicher Weihnachtsmann. Rufen Sie ein tiefes „*Ho, ho, ho*“
Sprechen Sie kraftvoll und bestimmt die folgenden Wörter:
„*Hey, Halt, Stopp, Lass das, So nicht, Los jetzt*“
Achten Sie dabei darauf, dass die Stimme aus dem Bauch kommt.



Transfer in den Alltag

Zählen Sie deutlich von *1 bis 10*,
halten Sie dabei das Daumengelenk zwischen den Zähnen.

Abspann & Pause

Atemrhythmisch angepasstes Sprechen auf Textebene

»Es war einmal ein Blatt«

Es war einmal ein Blatt,
das wollte in die Stadt,
doch die Stadt war weit,
zudem hat es geschneit,
drum blieb es auf dem Land,
wo es ein Plätzchen fand.



Präzise Aussprache
der Endlaute „t“



Pause zur
Atemergänzung



Blickkontakt
zum Publikums



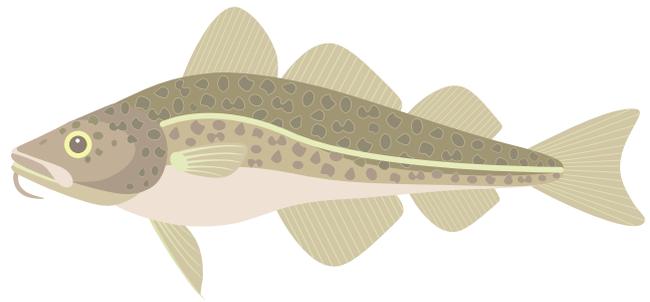
Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis' die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff



Der Kabeljau

Das Meer ist weit, das Meer ist blau,
im Wasser schwimmt ein Kabeljau.

Da kömmt ein Hai von ungefähr,
ich glaub von links, ich weiß nicht mehr,

verschluckt den Fisch mit Haut und Haar,
das ist zwar traurig aber wahr.---

Das Meer ist weit, das Meer ist blau,
im Wasser schwimmt kein Kabeljau.

Heinz Erhardt



Das Feuer

Hörst du, wie die Flammen flüstern, Knicken, knacken,
krachen, knistern, Wie das Feuer rauscht und saust,
Brodelt, brutzelt, brennt und braust?

Siehst du, wie die Flammen lecken, Züngeln und die Zunge
blecken, Wie das Feuer tanzt und zuckt, Trockne Hölzer
schlingt und schluckt?

Riechst du, wie die Flammen rauchen, Brenzlig, brutzlig,
brandig, schmauchen, Wie das Feuer rot und schwarz,
Duftet, schmeckt nach Pech und Harz?

Fühlst du, wie die Flammen schwärmen, Glut aushauchen,
wohlig wärmen, Wie das Feuer, flackrig, wild, Dich in
warme Wellen hüllt?

Hörst du, wie es leiser knackt? Siehst du, wie es matter
flackt? Riechst du, wie der Rauch verzieht? Fühlst du, wie
die Wärme flieht?

Kleiner wird der Feuersbraus: Ein leises Knistern, Ein feines
Flüstern, Ein schwaches Züngeln, ein dünnes Ringeln – aus.

James Krüss

UNSERE PUBLIKATIONEN RUND UM DIE STIMME



MIT DER STIMME ZUM ERFOLG

Unser gesamter Übungsschatz in einem stetig wachsenden Selbstlern-Videokurs.

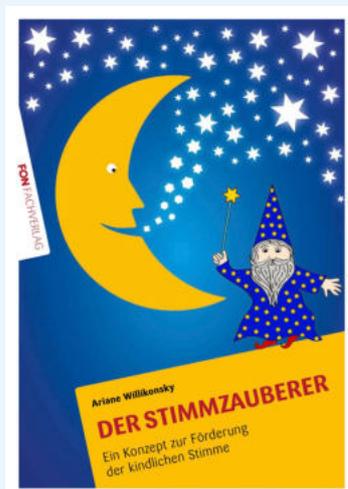
<https://rhetorik-masterclass.de/downloads/mit-der-stimme-zum-erfolg-videokurs/>



STIMME CD

Basisübungen für eine stabile Sprechstimme

<https://www.fon-institut.de/produkt/stimmtraining-cd-inklusive-booklet/>



DER STIMMZAUBERER

Stimmübungen für Kinder.

<https://www.fon-institut.de/produkt/der-stimmzauberer/>



HAST DU NOCH FRAGEN?

Melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns auf dich!

Vanessa Willikonsky

KONTAKT

Vanessa Willikonsky

Marktplatz 3

70372 Stuttgart

Te: 0711 99 71 0000