Andrea
RAFFAELA BÖLL

Mit 3 kleinen Schritten entspannt über einen längeren Zeitraum Sprechen können

SPRECHCOACHING FÜR LANGANHALTENDE STIMMEN -
IHRE EXKLUSIVEN GRATIS TIPPS!

Mit 3 kleinen Schritten entspannt über einen längeren Zeitraum sprechen können

DIE PERSÖNLICHE WOHLFÜHL-STIMMLAGE

Jeder hat sie, die persönliche Wohlfühl-Simmlage! Damit meine ich die mittlere Sprechstimme. Sie ist die **optimale** Stimmlage, bei der unsere Stimmlippen so schwingen, dass es sich nicht anstrengend anfühlt.

SINN DER WOHLFÜHL-STIMMLAGE

Dadurch ist es Ihnen **mühelos** möglich, über einen **längeren Zeitraum** hinweg zu sprechen. Belastend wird das Sprechen nur, wenn Sie andauernd überhöht oder zu tief sprechen. **Emotionen** veranlassen im Alltag oft, dass wir unsere mittlere Stimmlage verlassen. Auf Dauer kann diese Belastung zu Stimmproblemen wie Heiserkeit, Kratzen im Hals oder gar schwerwiegenden Stimmstörungen führen.

*Daher ist es umso wichtiger, dass Sie Ihre **persönliche Wohlfühl-Stimmlage** spätestens jetzt kennenlernen und benutzen.*

WIE SICH DIESE STIMMLAGE ANFÜHLT

Entspannt, denn die Stimmbänder schwingen völlig locker. Es wird aus der Körpermitte gesprochen und weniger aus dem Hals. Daher wirkt Ihre Stimme automatisch **echter**, **angenehmer** und **überzeugender.**

Die Wohlfühl-Stimmlage umfasst zudem bei den meisten Menschen 3 Halbtöne.

IHRE WOHLFÜHL-STIMMLAGE FINDEN

Andrea
RAFFAELA BÖLL

CONTACT

INFO@ANDREA-BOELL.CH
WWW.ANDREA-BOELL.CH

Mit 3 kleinen Schritten entspannt über einen längeren Zeitraum sprechen können

MEIN ANLIEGEN AN SIE

Es ist für mich eine **Herzenssache**, mein **Wissen** über die Stimme an Sie **weiterzugeben**.
Nutzen Sie daher dieses Wissen und die 3 Schritte, wenn Sie längere Gespräche, Referate, Präsentationen oder Coachings halten. **Tun Sie es für sich und Ihre Stimme!**

Andrea
RAFFAELA BÖLL

CONTACT

INFO@ANDREA-BOELL.CH
WWW.ANDREA-BOELL.CH

SCHRITT 1: **ATMUNG**

ÜBUNG (1min):
Legen Sie eine Hand flach auf den Bauch und atmen Sie ein und aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht? Gut! Denn das ist die richtige Sprechatmung!

Atmen Sie während 1 Minute weiter ein und aus, konzentrieren Sie sich nur darauf, **WIE** sie atmen. **Spannung – Entspannung**!

ERKLÄRUNG:
Ohne Atem keine Stimme! Umso entspannter und tiefer Sie atmen, desto entspannter fühlt sich auch Ihre Stimme an.

SCHRITT 2: **KAUGUMMI KAUEN**

ÜBUNG (1-2 min.):
Kauen Sie einen Luftkaugummi mit übertriebenen Kaubewegungen. Summen Sie dabei auf „Mmm“ und nehmen Sie die verschiedenen Summtöne beim Kauen war. Ihre Stimme und ihr Hals sind dabei entspannt, anIhrem Kehlkopf nehmen Sie ein leichtes Vibrieren wahr.

ERKLÄRUNG:
Diese Übung öffnet die Resonanzräume (Mund, Rachen, Nase) und hilft Ihnen dabei, die eigene Wohlfühl-Stimmlage wahrzunehmen und zu finden.

SCHRITT 3: **TELEFONIEREN**

ÜBUNG (1-2 min.):
Ahmen Sie ein Telefongespräch nach und antwoten Sie gelangweilt mit „Mhm“, „Ja“, „Nein“. Machen Sie dies ca. 1 Minute bewusst, um Ihre entspannte Stimme wahrzunehmen.n.

ERKLÄRUNG:
Bei einfachen, gelangweilten Antworten am Telefon wie "JA", "Nein", etc. nutzen Sie automatisch ihre mittlere Stimmlage.