

# Stimm-Tipps

## mit fünf Schritten zu einer überzeugenden Stimme

### 2. Atem

Atmen Sie einige Male tief ein und aus, indem Sie die ganze Lunge füllen und völlig leeren. Sprechen Sie deutlich **fft! fft! ffffft!** und stossen Sie dabei die Luft scharf heraus. So wecken Sie das Zwerchfell und alle Atemmuskeln. Der Atem gibt Ihrer Stimme Kraft.

### 1. Körperhaltung und Präsenz

Nehmen Sie im Stehen den Boden unter den Füßen wahr, im Sitzen die Sitzfläche. Richten Sie sich gerade auf und offerieren Sie Augenkontakt. Sie gewinnen an Stabilität und Präsenz.

### 3. Stimme

Sagen Sie entspannt und tief: **Hmmm**, wie wenn Sie ein gutes Essen loben.

**Summen** Sie nun eine beliebige Melodie. Dies ist die Vorbereitung auf langes Sprechen mit lebendiger Modulation.

### 4. Resonanz

Sprechen Sie mit lockerem Kiefer: **bla bla bla blaue Pflaumen**. Machen Sie danach mit weit geöffnetem Mund ein: **AAAAA, OOOOO** und klopfen Sie sich dabei sanft auf die Brust. Ihre Stimme wird klangvoll und füllt den Raum.

### 5. Artikulation

Kreisen Sie mit der Zunge im Mundraum. Lockern Sie die Lippen mit einem **Prrrrr**. Sprechen Sie locker aber deutlich einige Male: **Lalelilolu, Papepipopu**. Sie trainieren Ihre Sprechwerkzeuge für eine deutliche Aussprache.

## Ihre Stimme ist Ihre akustische Visitenkarte

### Ihr persönlicher Ausdruck

Mit einer sicheren Stimme, die laut und überzeugend klingt sowie gut verstanden wird verschaffen Sie sich Gehör und finden An-Klang!

© Dana G. Stratil - [www.voicepower.ch](http://www.voicepower.ch)

**Voice Power  
Stimm-Atelier  
Forchstrasse 59  
CH-8032 Zürich**

**Dana G. Stratil  
Fon +41 44 201 85 14  
[www.voicepower.ch](http://www.voicepower.ch)  
[info@voicepower.ch](mailto:info@voicepower.ch)**