

Stimmbildung und Sprechtraining

STIMM- UND SPRECHTRAINERIN JELLA JOST

Wann ist Sprechtraining- und Stimmbildung sinnvoll?

Wenn Sie ein Problem mit Ihrer Stimme oder Ihrem Ausdruck haben, z.B.

- Kloß im Hals, Kratzen während des Sprechens
- Gefühle der Enge in der Kehle
- Häufige Heiserkeit
- Stottern
- Flaches Atmen
- zu hoch oder zu tief sprechen
- Hemmungen, laut zu sein, laut zu sprechen
- Ängste, vor Gruppen zu sprechen oder zu singen
- Unsicherheiten, den eigenen Standpunkt zu vertreten
- Mangelnde Tragfähigkeit der Stimme, des Sendungsbewusstseins
- Unsicherheit den richtigen Ton zu treffen, den passenden Rhythmus und Duktus zu finden
- Überlastung in Sprechberufen und bei langen Vorträgen
- Mangelnde Ausdauerfähigkeit und Transportfähigkeit langer Vorträge, Texte oder Inhalte

Was passiert in einer Einzelsitzung?

Eine Sitzung besteht meistens aus mehreren Phasen:

- Gespräch und Klärung des persönlichen Anliegens, bzw. des bereits Erfahrenen
- Atem-, Körperarbeit zur Freisetzung blockierter Energien und Ausdruck in Worte, Töne und Bewegung
- Gezielte Stimm- und Sprechübungen innerhalb der Phonation
- Bei Sängern gezielte Stimm- und Atemübungen mit Klavierbegleitung und Arbeit an Liedern, Songs oder Klassik.
- Bei Sprechern gezielte Übungen für die Sprechstimme, Atmung und Artikulation sowie Arbeit an Texten oder dem freien Sprechen
- Abschlussgespräch zur Integration der gewonnenen Erkenntnisse