

Beispiel: Tages-Gruppen-Seminar

10h – 18h mit Pausen

Welche Bereiche werden trainiert?

- Atemtraining (Entspannung – Spannung)
- Körperstrukturen, Anatomie im Kontext von Stimme und Sprache
- Körpersprache, non-verbale Kommunikation
- Stimmfärbung, Stimmvolumen und Tragfähigkeit des Klangs
- Aussprache, Phonetik, Akzentfreies Sprechen (wenn gewünscht)
- Sprechen vor größeren Gruppen oder einem Auditorium
- Die Telefonstimme

Details:

- Atemtraining: mittels einfachen nicht-invasiven Yoga-Techniken und Qi Gong den persönlichen Atem-Flow erfahren. Rhythmus ist überall. Silent Walking & Atmen.
- Körperstrukturen/Anatomie: Wie viele Muskeln und Sehnen sind zum Sprechen notwendig und worin besteht ihre Wechselwirkung und ihr Effekt auf Stimme und Sprache? Was ist und wo liegt das Zwerchfell und wieso sollte es weder unterspannt noch überspannt sein und wie fühlt sich dies konkret an? Zahlreiche Übungen dazu, um die persönliche Wirkungsweise des Sprech-Aktes zu üben und spielerisch-lustvoll zu erfahren.
- Körpersprache, non-verbale Kommunikation: Welche Signale senden wir un/bewusst aus, wenn wir gehen, stehen, sitzen? Ist es uns möglich den gesamten Körper zu erleben? Ist mir bewusst wie ich einen Raum betrete? Was bedeutet Kontrolle in diesem Zusammenhang und wie weit wollen/können wir uns davon wegbewegen?
- Stimmfärbung, Stimmvolumen und Tragfähigkeit des Klangs: über den (oft limitierten) Rand des Sprech- und Ausdrucksspektrums blicken. Wie empfinde ich meine Stimme? Liegt sie „richtig“? Was transportiere ich bei diversen Stimmlagen mit? In welchen Emotionen ändert sich meine Stimmlage? Experimentieren und Improvisieren in spielerischen Szenen und Gruppenübungen.
- Aussprache, Phonetik, Akzentfreies Sprechen: Sehr differenzierte Feinarbeit an freien Textvorlagen: einzelne Vokalen und Konsonanten, die in äußerst wichtiger Relation zu einander stehen und miteinander verbunden ein akustische verständliches, sprachliches Gesamtbild ergeben sollten.

- Sprechen vor größeren Gruppen oder einem Auditorium: Verbesserung der Sprechwirksamkeit und der Lautstärke. Wie geht man professionell mit einem Mikro um? Tools für den Umgang mit Nervosität, Heiserkeit, Lampenfieber, Frosch im Hals und Unerwartetem. Was zum Beispiel, wenn das Mikro ausfällt?
- Die Telefonstimme: Artikulation, Schwingung und Tonalität bei Gesprächen am Telefon. Pausen und Atmung als entscheidende Parameter in der Gesprächsführung. Direkte Arbeit in variablen Settings zu zweit.