



Abenteuer Stimme

BRIGITTE MAYER

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Stimm- und Sprechtrainerin

Hörfunkmoderatorin | TV-
Sprecherin (ARD)

Ganzheitliches Persönlichkeits-
Coaching

STIMM- UND SPRECHCOACHING

ÜBUNGEN FÜR EINE VOLLTÖNENDE STIMME

Schon manche kleine Übung kann zu einem volleren Stimmklang verhelfen. Das Zauberwort heißt: Entspannung.

Entspannt sind wir dann, wenn wir uns sicher fühlen. Dieses Gefühl lässt uns aus unserer Mitte heraus sprechen und handeln.

Im Folgenden zeige ich Ihnen drei kleine Übungen, die Ihnen dabei helfen, in Ihre Mitte zu kommen.

SO ERREICHEN SIE MICH

Brigitte Mayer

Hauptstr. 8
83385 Freilassing

0171 – 788 27 03

brima@abenteuerstimme.com

www.abenteuerstimme.com

BRIGITTE MAYER

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Stimm- und Sprechtrainerin

Hörfunkmoderatorin | TV-
Sprecherin (ARD)

Ganzheitliches Persönlichkeits-
Coaching

**SO ERREICHEN SIE
MICH**

Brigitte Mayer

Hauptstr. 8
83385 Freilassing

0171 – 788 27 03

brima@abenteuerstimme.com

www.abenteuerstimme.com

ÜBUNG 1:

GENÜSSLICH DEHNEN UND GÄHNEN

Immer mal zwischendurch – im Sitzen oder im Stehen –
ganz ungeniert nach allen Seiten

- dehnen,
- räkeln und
- mit weit geöffnetem Mund herzhaft gähnen.

Das lockert die vielen kleinen Muskeln und löst leichte
Verspannungen.

Gerne dazu das Fenster weit aufmachen, damit sich die
Lungen und Gehirnzellen über eine große Portion
frische Luft freuen können.

Danach leise und vergnügt vor sich hin summen. Das
erfrischt die Stimme und macht Laune.

TIPP: Frühmorgens machts besonders Spaß.

BRIGITTE MAYER

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Stimm- und Sprechtrainerin

Hörfunkmoderatorin | TV-
Sprecherin (ARD)

Ganzheitliches Persönlichkeits-
Coaching

ÜBUNG 2: WOHLIG TIEF SEUFZEN

- 3 mal durch den Mund entspannt ein- und ausatmen, so wie der Atem kommen und gehen mag.
- die Schultern bis zu den Ohren hochziehen, anspannen und weiter entspannt durch den Mund ein- und ausatmen
- 1 Mal tief einatmen und mit einem langsamen, lauten Seufzen die Schulter ebenso langsam wieder nach unten führen – und nachspüren! ... Das ganze gleich noch 3mal.

Wie hört sich deine Sprechstimme jetzt an?
Entspannter? Dann hast du alles richtig gemacht 😊

**SO ERREICHEN SIE
MICH**

Brigitte Mayer

TIPP: Hilft besonders in stressigen Momenten.

Hauptstr. 8
83385 Freilassing

0171 – 788 27 03
brima@abenteuerstimme.com
www.abenteuerstimme.com

BRIGITTE MAYER

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

Stimm- und Sprechtrainerin

Hörfunkmoderatorin | TV-
Sprecherin (ARD)

Ganzheitliches Persönlichkeits-
Coaching

**SO ERREICHEN SIE
MICH**

Brigitte Mayer

Hauptstr. 8
83385 Freilassing

0171 – 788 27 03

brima@abenteuerstimme.com

www.abenteuerstimme.com

ÜBUNG 3:

MIT DER STIMME SPORT TREIBEN

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auseinander, und sagen Sie laut ohne Vokale mehrmals hintereinander:

p- t- k- s- sch

- Wenn dabei Ihr Bauch und das Zwerchfell hüpfen, lockert das wunderbar auf, und Sie trainieren Ihre Stimmspannung sowie Artikulation. Und wenn Sie Lust dazu haben, können Sie daraus einen Rhythmus machen und durch das Zimmer tanzen.

p- t- k- s- sch

Wie hört sich Ihre Sprechstimme jetzt an?

Entspannter? Dann haben Sie alles richtig gemacht 😊

TIPP: Je lauter es knallt, desto besser: p- t- k- s- sch

Weitere Übungen erhalten Sie mit jedem Newsletter