

Deine **Haltung** und
deine **Stimme** machen
den Unterschied.



Wünsche?



Wir kommunizieren immer



7% verbal

38% para-verbal (Stimme)

55% non-verbal (Körper)

55% non-verbal (Körper) - Grundregeln

- **Gehe aufrecht**
- **Gut geerdet**
- **Haltung zeigen**
- **Krönchen auf**
- **Für Publikum öffnen**

Gewinner-Pose (2 Min)



Du und dein Publikum - Sei ein Brückenbauer



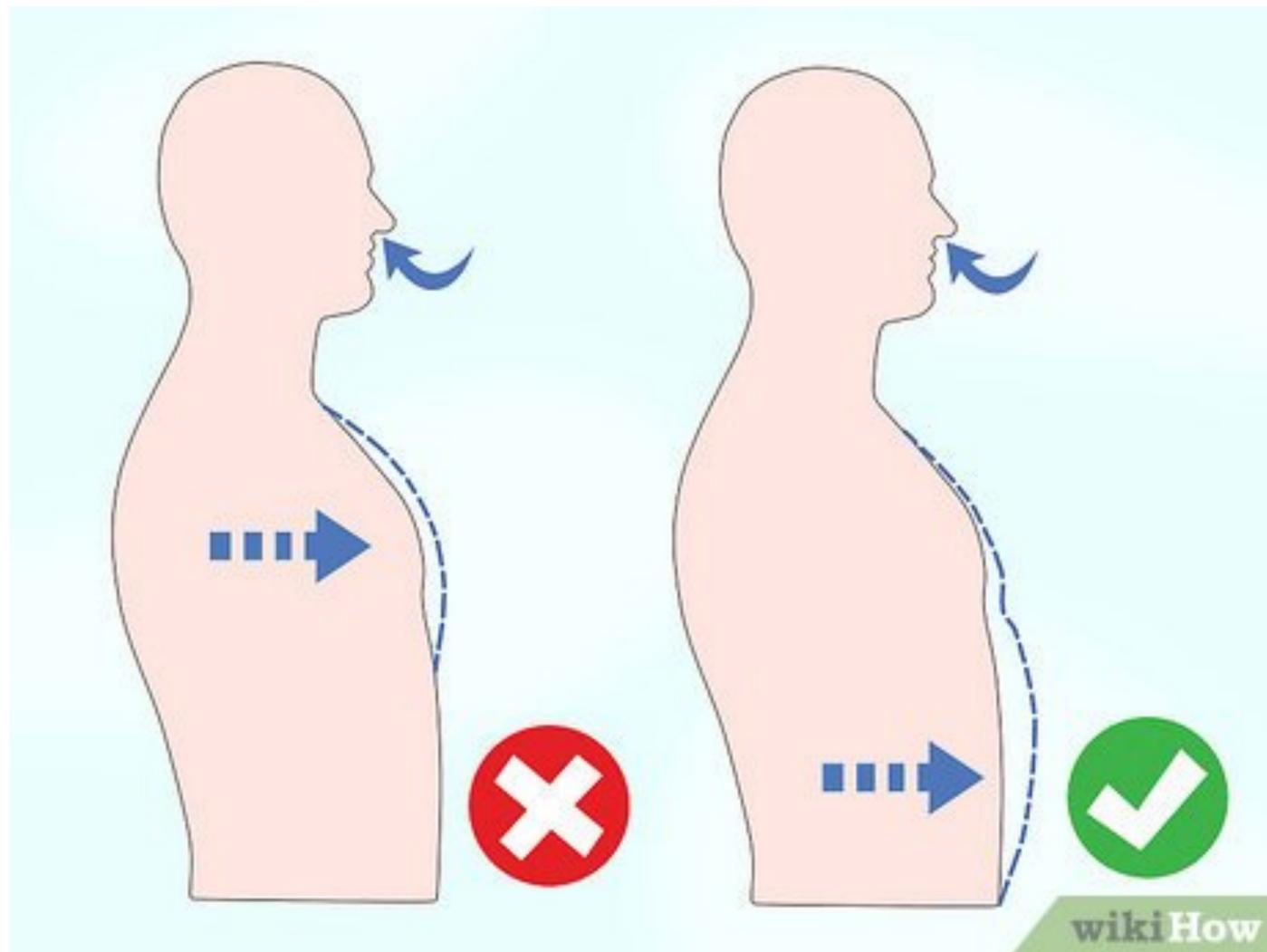
- **Zeig deine Freude**
- **Lächelnde Augen**
- **Freude = ansteckend**
- **Authentisch sein**

38% para-verbal (Stimme) -
Überzeugend Singen

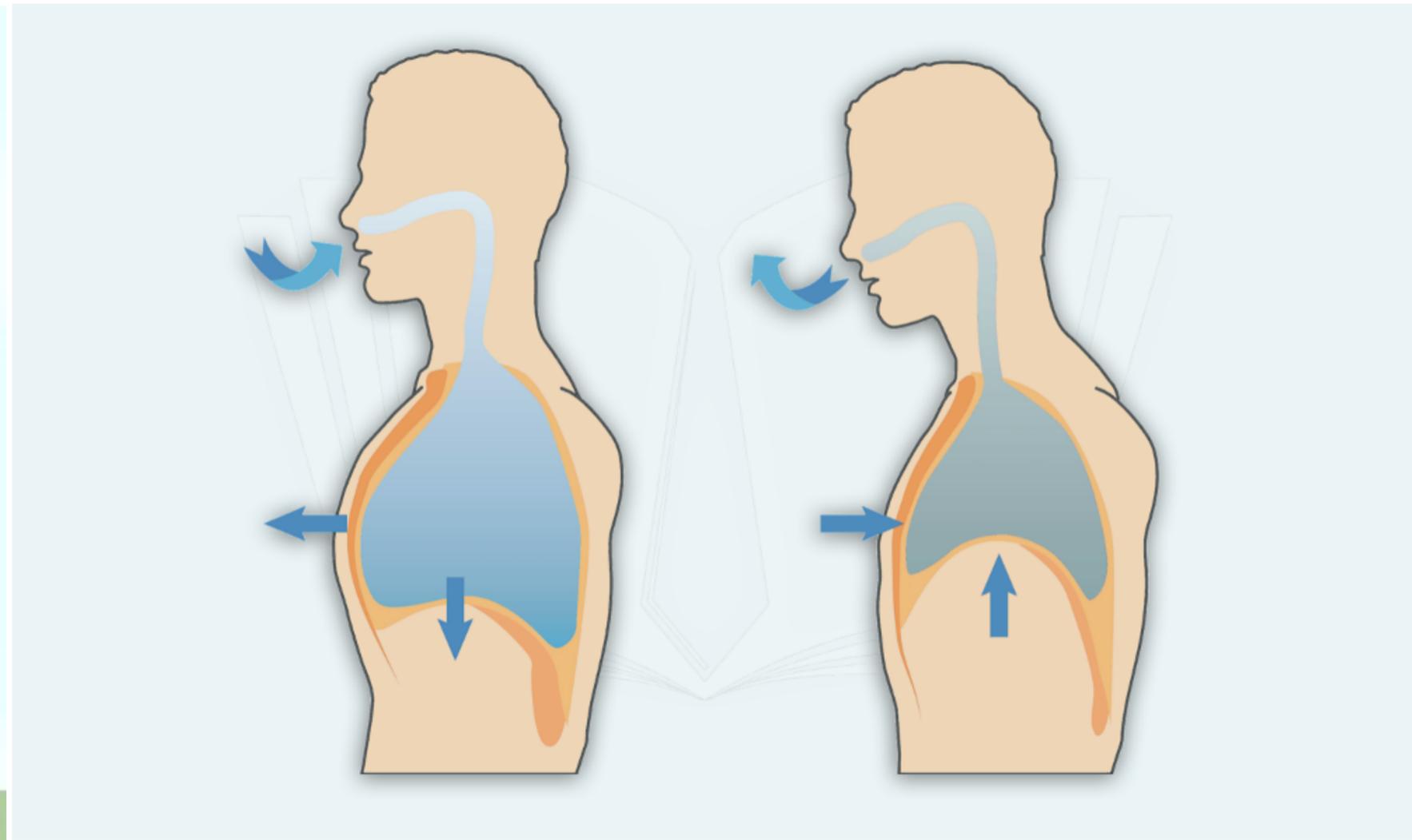
Bewegen und berühren,
überzeugen und **begeistern!**

Unsere Basis - Die Atmung

Bauchatmung



Zwerchfell



Warmup - Steh jetzt auf

- Körper aufschütteln. Mit MMMMMMM. Alles loslassen und Energie sammeln.
- Brust aufklopfen (Tarzan) und dann ganzen Körper abklopfen.
- Hände auf Bauch. Durch Nase einatmen. Ausatmen lang auf fff / sss / www /
- Durch die Nase einatmen. Ausatmen auf mmmmmmm. (Lieblings Essen)
- Schultern zum Ohr hochziehen und anspannen – loslassen mit Atem
- Kiefer massieren. Mit Daumen in den Kieferunterboden am Kiefergelenk – Backen bzw. Kauknochen massieren – entspannen – Kiefer mit Fingern bewegen
- Lippen wach machen: «Brrrrrrr» – Kussmund, breites Lachen
- Zungenübungen: Zunge an den Zähnen im Mund kreisen – Rollendes «rrrrrrrr»
- Gähnen – Richtig genüsslich gähnen und tönen

Atem-Übungen

- Durch Nase in den Bauch atmen. Hände auf Bauch.
- Ausatmen auf einem langen sssssssssssssss
- Ausatmen auf ma-me-mi-mo-mu
- Stossweise und kraftvoll ausatmen auf ff - sch - ss
- P-T-K zuerst staccato, dann legato

- Ruf-Übung : Einatmen. Gesamte Luft raus auf: Ho / Hu / Ha mit Faust-Bewegung wie ein Kämpfer.
Wichtig: Knie sind weich und Kraft kommt aus dem Bauch.

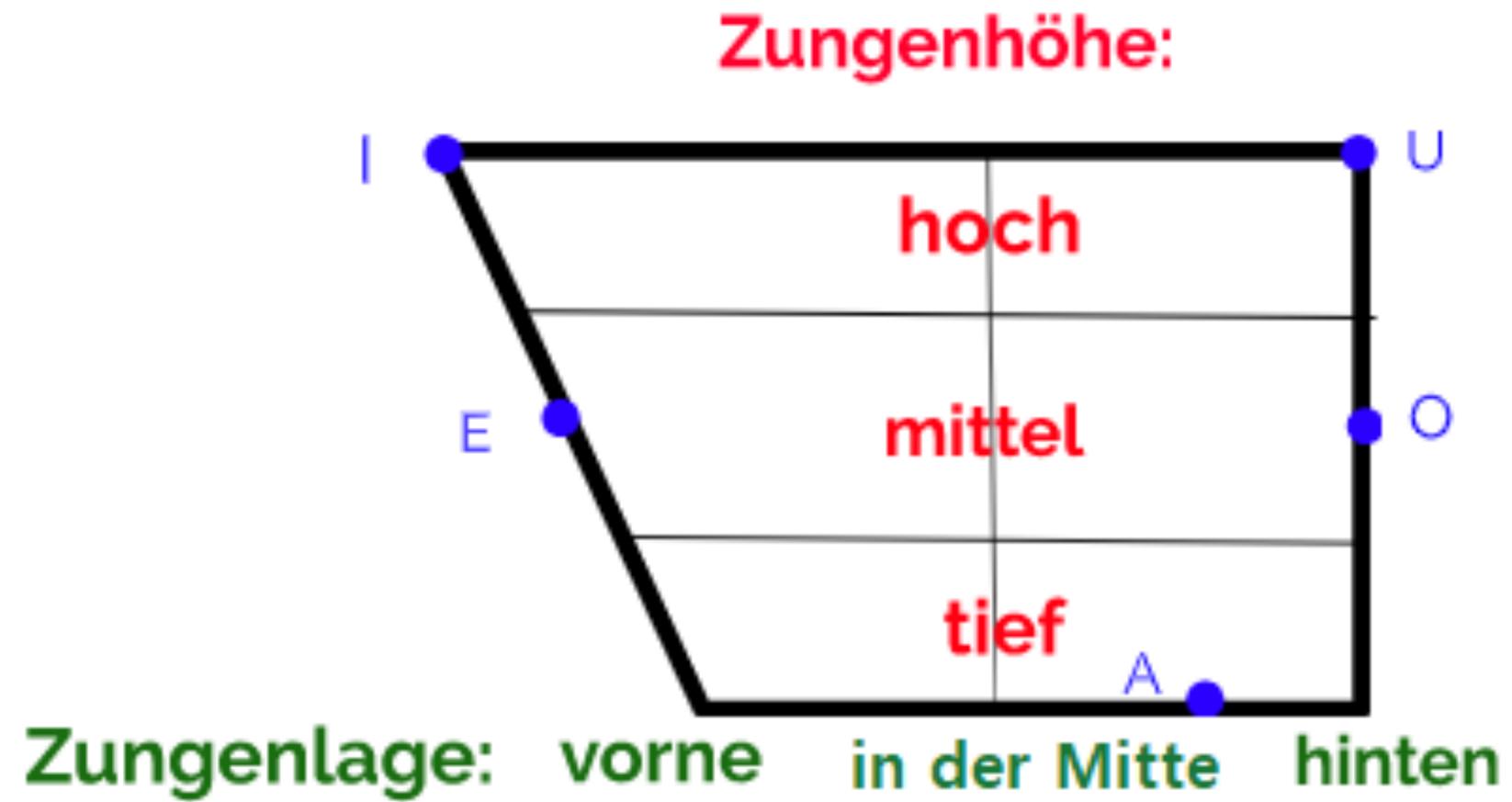
Resonanz-Übungen

- Indifferenzlage - Spreche im unteren Drittel deiner Stimme.
(Lehrer: mittlere Lage / Kindergärtner, Pflege: oberes Drittel)
- Übung: Lieblingsessen denken und Kauphonation machen.
Mmmmjom - Mmmmmjam - Mmmmmjum



Artikulation / Diktion

- Zunge
- Mund
- Kiefer



Zungebrächer - CHD

- De Papst hed s Späck-Bschteck z schpot bschtellt.
- D' Chatz hät is Chuchichäschtli kchözlet.
- Es choderet de Chuchichnecht in Chuecheteig, denn wird's mer schlecht.
- Hinderem Hans-Heiri sim Huus hani hundert Hase ghöre hueschte.
- Lüscher-Lütis Lüüti lüütet lüter als Lüti-Lüschers Lüüti lüütet.
- Z' Basel uff der Rhybrugg stöhnd drei dööri, hohli, langi, leeri Röhrlü und dor die drei dööre, hohle, lange, leere Röhrlü lehred d' Lüüt rächt rede.
- Z'Schwyz am Zyt schynt d'Sunne und wän si z'Schwyz am Zyt ned schynt dän schynt si am Zyt in Brunne.
- Wenn Flüge hinter Flüge flüged, flüged Flüge Flüge hinder her.

7 % verbal (Konzert-Eröffnung) Ähhhhmmmm

- Herzlich willkommen zum heutigen Konzert...ähhhhhh
- Mir freut es sehr dass sie alle da sind...ähhhhhh
- Hat erwartet sie Lieder zu...ähhhhhh
- Im Anschluss am Ende des Konzerts gibt es noch...ähhhhhh
- Und jetzt viel Spaß mit...ähhhhhh

Konzert-Eröffnung - Ähhhhmmmm

Komma, Stimme hoch

- Girlandensätze
- Satz hört nie auf
- Du kommst in Stress!
- Wie gehts weiter?
- Ähhmmmm...

Konzert-Eröffnung - Ähhhhmmmm

Komma, Stimme hoch

- Girlandensätze
- Satz hört nie auf
- Du kommst in Stress!
- Wie gehts weiter?
- Ähhmmmm...

**Manchmal ist
es wichtig
einen Punkt zu
machen,
anstatt ein
Komma zu
setzen!**

Konzert-Eröffnung - **PUNKT**

Komma, Stimme hoch

- Girlandensätze
- Satz hört nie auf
- Du kommst in Stress!
- Wie gehts weiter?
- Ähhhmmmm...

**Manchmal ist
es wichtig
einen Punkt zu
machen,
anstatt ein
Komma zu
setzen!**

Punkt, Stimme runter

- Kurze Sätze.
- Pausen machen.
- Struktur geben.
- Ich habe Denk-Zeit.
- Pausen genießen.
- Klar und deutlich.

Auf den **PUNKT** sprechen.

Punkt. Stimme runter

- Kurze Sätze.
- Pausen machen.
- Struktur geben.
- Ich habe Denk-Zeit.
- Pausen geniessen.
- Klar und deutlich.

- Herzlich willkommen zum **PUNKT**
- Mir freued eus sehr dass,... **PUNKT**
- S'nöchste Lied isch.... **PUNKT**

- Du schaffst Klarheit.....**PUNKT**
- Tolle Eröffnung.....**PUNKT**

Nach dem Konzert - Stimmgesundheit



- „Warm up“ und „Cool down“ machen
- Wasser trinken um Stimmbänder zu feuchten
- Geschlossene oder Halbgeschlossene Übungen:
Bsp: Summen auf M, N, S, W. Mu-mo-mu-mo-mu-mu.
- **Lax Vox.** Geniale Übung auch für ältere Menschen.

Vill Erfolg!!!

