



## Die Stimme – Ihr Instrument

mit Dana G. Stratil  
Voice Power, Zürich

Netzwerk-Event 2010  
Lernwerkstatt Olten

1

---

---

---


---

---

---

---

---



### Ausdrucksebenen der Kommunikation

- Verbale Kommunikation**  
Textinhalt
- Paraverbale Kommunikation**  
Stimmklang, Modulation
- Nonverbale Kommunikation**  
Erscheinungsbild, Gestik, Mimik

Emotionale Wirksamkeit:

WAS?	7%
WIE?	38%
WIE?	55%

Quelle: A. Mehrabian, USA

Die Stimme - Ihr Instrument 2

---

---

---


---

---

---

---

---



### Körperhaltung – Gestik – Mimik - Stimme

Ihre Körpersprache und Stimme ist Ausdruck

- der Persönlichkeit
- der Stimmung und inneren Verfassung

Ihre Stimme

- wirkt als klingende Visitenkarte
- kann Türen öffnen oder verschliessen

=>> Mit dem Klang der Stimme  
können Sie Atmosphäre schaffen!

Die Stimme - Ihr Instrument 3

---

---

---


---

---

---


---

---

**voice power** 

**Bereitschaft und Offenheit signalisieren**  
wir bereits mit der Körpersprache:

- aufgerichtete Körperhaltung
- Augenkontakt
- Lächeln – von innen heraus
- fester Händedruck -  
bitte anpassen



Die Stimme - Ihr Instrument 4

---

---

---


---

---

---

---

---

**voice power** 

**Die Stimme des Referenten!**

**Der ökonomische Umgang mit der Stimme braucht:**

- optimale Körperhaltung
- freien Atemfluss
- persönliche, natürliche Tonhöhe
- klingende Resonanzräume
- bewegliche Sprechwerkzeuge

Diesen Aspekt:		
kenne ich nicht	kenne ich	setze ich bewusst ein

Die Stimme - Ihr Instrument 5

---

---

---


---

---

---

---


---

**voice power** 

**Präsenz in Körperhaltung – freier Atem**

**Im Sitzen:**

- vorne auf dem Stuhl, mit 90°-Sitzhaltung
- oder gerade angelehnt, sich breit setzen
- Füße auf dem Boden
- vom Becken her aufrichten, Schultern weit
- Kopf und Augen gerade aus richten



**Ausatmen und Schwerpunkt sinken lassen:**

- Stabilität und Sicherheit
- Stimme klingt im ganzen Körper

Die Stimme - Ihr Instrument 6

---

---

---


---

---

---

---

---


**voice power** 

**Präsenz in Körperhaltung – freier Atem**

Im Stehen:

- Boden unter den Füßen spüren
- Füße Hüftbreit, federnde Knie
- Sich verwurzeln wie ein Baum
- Oberkörper aufrecht
- Schultern breit
- Kopf gerade aus – Augenkontakt
- Sich den Raum nehmen!

Schwerpunkt sinken lassen:  
„Den Standpunkt einnehmen!“



Die Stimme - Ihr Instrument 7

---

---

---


---

---


---

---

---

**voice power** 

**In Balance ?**



**Eu-Tonus:**

- = > Wohlspannung
- = > Mittelspannung

- Wachheit
- Flexibilität
- Reaktionsfähigkeit
- Klare Sprache

8

---

---

---


---

---

---

---

---

**voice power** 

**Stimmklang: Kehlkopf und Stimmbänder**

**Übungen:** Zum Aufwärmen der Stimme und auch um den **Eigenton = Wohlfühlage** zu finden!

- Summen Sie ein „**hmmm**“ auf einem bequemen tiefen Ton und spüren Sie die Schwingungen im Körper
- Spielen Sie auf **Mmmm** oder **Nnnn** mit beliebigen Tönen, Summen Sie eine Melodie

⇒ **Stärken Sie Ihre Stimmbänder!**  
**Auch das sind Muskeln, die sich trainieren lassen!**

9

---

---

---


---

---

---

---

---



**Atem ist Leben**.... und ohne Atem keine Stimme!

**Übungen:**

- Strecken und recken, gerne auch gähnen!
- Tief in Bauch und Flanken atmen! Was bewegt sich und wie?
- Vollständig Ausatmen und auf den Einatemimpuls warten:  
Woher kommt der Impuls ?
- Sprechen Sie und achten dabei, wie Ihr Zwerchfell tanzt:  
> **Fffft! Fffft! Fffft!** > **Hopp! Flott! Weg!**

Die Stimme - Ihr Instrument 10

---

---

---

---

---

---

---

---



**Resonanzräume**

Kopf- und Mundhöhlen:  
- Vokalräume

Oberkörper:  
- Brust und ganzer Torso

Raum um Körper:  
- Breiter Sitz

**Raum gibt Klang!** ☺  
Nicht Stimm-Druck! ☹

Quelle: Google, unbekannt

Die Stimme - Ihr Instrument 11



---

---

---

---

---

---

---

---



**Stimmpräsenz und Projektion der Stimme**

**Reden MIT dem Publikum !**



- Den ganzen Saal oder Zimmer mit einbeziehen
- Sie sprechen bis zur hintersten Reihe
- Im Blickkontakt auch die Seiten einbeziehen

Die Stimme - Ihr Instrument 12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gegen Lampenfieber:**

1. Gute fachliche Vorbereitung  
2. Innere Basis aufbauen



- Tief durchatmen,  
vor allem Ausatmen

- Gewicht abgeben:  
- Nervosität nimmt ab  
- Körperbewusstsein steigt!

Die Lampenfieberkurve sinkt!

Die Stimme - Ihr Instrument 13

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bewegliche Zunge und Lippen**

Übungen: Gerne etwas übertreiben! ©

- Lippen flattern lassen mit: **brrrrr** oder **prrrr**
- **Lalelilolu! Lala lele lili lolo lulu!**
- **Pataka Peteke Pitiki Potoko Putuku**
- **Die sieben Brüder gingen über die Brücke in die Wüste**

Die Stimme - Ihr Instrument 14

---

---

---

---

---

---

---

---

**Klare Artikulation:**

Früher, da ich unerfahren  
und bescheidner war als heute,  
hatten meine höchste Achtung  
andre Leute.  
Später traf ich auf der Weide  
ausser mir noch mehr're Kälber,  
und nun schätz ich, sozusagen,  
erst mich selber.

Wilhelm Busch

Bitte lesen Sie langsam und laut! Geniessen Sie das Zusammenspiel von Konsonanten und Vokalen. Sie dürfen gerne etwas übertreiben!

Die Stimme - Ihr Instrument 15

---

---

---


---

---

---

---

---



**Vorbereitung auf ein Referat :**

Im Voraus:

- Ausgeruht, ohne Stress anreisen
- Leicht essen, genug Wasser trinken

⇒ Körper lockern, Verspannungen abschütteln

⇒ einige Male tief durchatmen

⇒ Stimme aufwärmen mit Summen, Eigenton

⇒ Kiefer lockern: bla bla bla blaoooue Pflaaoooumen

⇒ Lippen-Zunge: pataka peteke pitiki potoko putuku

Die Stimme - Ihr Instrument 16

---

---

---


---

---

---

---

---



**Während dem Referat :**

Vorort:

- Aufgerichtete Körperhaltung einnehmen
- Sich bewusst den „Raum nehmen“
- Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem lenken
- Publikum zuwenden - Augenkontakt !
- In Bildern sprechen: hilft natürlicher Gestik und Mimik
- Deutlich und klar artikulieren: vermittelt Kompetenz

**Wenn Sie Stress verspüren:**

⇒ Sie dürfen ruhig mal Pause machen,  
Ihre Basis aufbauen und durchatmen!

Die Stimme - Ihr Instrument 17

---

---

---


---

---

---

---

---

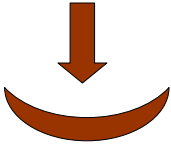


**Zusammenfassung  
Vorbereitung - 1. Schritt**

Nach „UNTEN“ loslassen

Tief ausatmen

- Zu sich selber kommen
- Sich erden, zentrieren
- Gewicht abgeben
- Bei sich selber SEIN



Die Stimme - Ihr Instrument 18

---

---

---


---

---

---

---

---

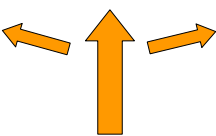
**voice power** 

**Zusammenfassung  
Vorbereitung - 2. Schritt**

Nach „OBEN“ aufrichten

Atem einströmen lassen

- Rücken strecken
- Brust weiten
- Augen öffnen



Die Stimme - Ihr Instrument 19

---

---

---


---

---

---

---

---

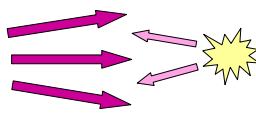
**voice power** 

**Zusammenfassung  
Vorbereitung - 3. Schritt**

Nach „AUSSEN“ senden:

- Sich mitteilen
- In Bildern sprechen
- Klangvoll und deutlich Sprechen
- Botschaft ausstrahlen
- Auftritt geniessen!

**Echo!**



Die Stimme - Ihr Instrument 20

---

---

---

---

---

---

---

---

**voice power** 

**Dana G. Stratil**

Jahrgang 1960, geboren in Tschechien,  
seit 1969 wohnhaft in der Schweiz

Stimmtrainerin AAP®,  
Sängerin, Stimmpädagogin  
Erwachsenbilderin  
Dozentin für Stimmtraining und Rhetorik

Firma Voice Power seit 1998  
Stimm-Atelier für Stimmtraining,  
Auftrittskompetenz und Gesang



**Stimm-Atelier, Forchstrasse 59, 8032 Zürich**  
**www.voicepower.ch info@voicepower.ch 044 201 85 14**

Die Stimme - Ihr Instrument 21

---

---

---

---

---

---

---

---