

**sozusagen.**

## **STIMMTIPPS:**

**So hört man dir  
gleich lieber zu ...**



# 7 ERFOLGSTIPPS FÜR DIE STIMME

## 1 Wasser, Wasser, Wasser

Feuchtigkeit ist gut für die Stimme. Während des Tages viel Wasser zu trinken, ist die beste Möglichkeit, um diese gut zu versorgen.

## 2 Summ, Summ

Summe zwischendurch und besonders vor herausfordernden Sprechsituationen. Ein lockeres „Mmmh“ in verschiedenen Tonhöhen wärmt die Stimme auf und bereitet diese optimal vor.

## 3 Ausatmen gegen Stress

Atme bewusst aus. Dies reduziert Stress und Lampenfieber. Du gönnst dir damit eine wohlende Entspannungspause. Atme dazu zwischendurch 3 bis 4 Mal bewusst aus und zähle dazu langsam bis 3. Deine Stimme klingt danach wieder voller und tiefer.

## 4 Negatives abschütteln

Emotionen werden in der Stimme hörbar. Schüttle Negatives einfach ab, indem du deinen ganzen Körper, besonders von den Schultern weg, ausschüttelst. Das ist der schnellste Weg, um negative Emotionen loszuwerden.

## 5 Räuspern ade!

Räuspern führt zu Verletzungen auf der Schleimhaut der Stimmlippen. Trinke stattdessen einen Schluck Wasser, nimm ein Bonbon oder verschlucke den Räusperzwang.

## 6 Bewegung macht mobil

Bewegung ist nicht nur gesund für deinen Körper, es mobilisiert auch deine Stimme. Nimm die Treppe, laufe mittags ein paar Schritte – deine Stimme wird es dir danken. Du klingst damit lebendiger und dein Stimmumfang nimmt zu.

## 7 Zum Wohlfühlen kauen

Tiefe, entspannte, auf dem Wohlfühlton gesprochene Stimmen klingen überzeugender. Kauje dazu wie auf einer Luftkugel und töne ein immer tiefer werdendes wohliges „Mmmh“, bis du deinen Wohlfühlton erreichst. Wiederhole diese Übung mehrmals täglich.

Mehr Stimmtipps und wie du deine persönliche Sprechwirkung verbessern kannst, erfährst du auf

[www.sozusagen.at](http://www.sozusagen.at)

