



Präventionsseminare für Sprechberufe

*-Barbara Schmidt-
Diplom-Psychologin, Logopädin
Tel.: 0160-90 99 12 06
info@locomotio.de*

In Sprechberufen tätige Personen haben ein erhöhtes Risiko, an einer Stimmstörung zu erkranken. Die "Lehrerstimme" ist in der Stimmheilkunde ein bekannter Begriff. Ab sechs Stunden Sprechen am Tag kann von einer "intensiven Stimmbelastung" ausgegangen werden, wobei mit dem Auftreten von Stimmstörungen zu rechnen ist.

Die gesunde Sprechstimme ist gerade für Lehrer äußerst wichtig. Die speziellen Probleme der Lehrerstimme sind den Betroffenen allerdings oft gar nicht bewusst. Sowohl bei der Berufswahl, während des Studiums wie auch beim Berufseintritt spielt die stimmliche Eignung kaum eine Rolle.

Aufgrund hoher, stimmlicher Anforderungen unter schwierigen Arbeitsbedingungen können bei Lehrkräften physische, psychische und psychosomatische Probleme ausgelöst werden. Stimme und Sprache sind entscheidend für Wirkung und Ausstrahlung einer Persönlichkeit. Zudem ist für den Lehrer die Sprechstimme das wichtigste Unterrichtsmedium. Eine gut geführte Stimme soll nicht nur Informationen eindrucksvoll vermitteln. Sie muss auch in der Lage sein, einen langen Unterrichtstag zu bestreiten und trotz ständiger Belastung ohne Beeinträchtigung zu funktionieren.

Das erste Seminarangebot richtet sich an Lehrer, die ihre rhetorischen Fähigkeiten ausbauen möchten. Im zweiten Tool wird der generell notwendige stimmhygienische Umgang mit der Sprechstimme thematisiert. Der dritte Baustein befasst sich mit den Umgebungsfaktoren, welche die Stimmgebung nachhaltig beeinflussen können.

Grundsätzlich sind nach Absprache individuelle Einzelsitzungen mit logopädischen und psychologischen Fragestellungen optional.

1 Schulung der Sprechstimme (Z. B. bei Vorträgen im Unterricht)

- Grundlagen zur Anatomie und Funktionsweise des Stimmorgans
- Atemwahrnehmung, -entspannung und -vertiefung
- Rhetorische Basisübungen für einen guten Redner
- Unterstützung der Lernstoffvermittlung durch intentionales Sprechen
- Atemrhythmisch angepasste Stimmgebung für ein sicheres Auftreten und müheloses Sprechen
- Einschätzung des eigenen Stimmklangs und der richtigen Tonhöhe um zwischen einer selbstbewusst-bestimmenden Stimme und einer freundlich-kooperativen Stimme situationsbezogen wechseln zu können

Umfang: 10 Arbeitsstunden + Übungen in der Gruppe (Zeitpunkt und Ort nach Vereinbarung)
Honorar nach Vereinbarung

2 Stimmhygienischer Umgang bei starker Sprechbelastung im Beruf

- Warm up und Cool Down für die Stimme zum Start in den Tag und zur Entspannung nach einem sprechintensiven Tag
- Stimmhygienische Maßnahmen allgemein (richtiger Umgang mit der Stimme)
- Sorgsamer Umgang mit dem Stimmorgan bei Infekten und anderen Erkrankungen

Umfang: 6 Arbeitsstunden + Übungen in der Gruppe (Zeitpunkt und Ort nach Vereinbarung)
Honorar nach Vereinbarung

3 Stimmig sein - Die Stimme als Spiegel der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit

- Entspannungsverfahren (Atemtherapeutische Übungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Imaginationsreisen, etc.)
- Selbstwahrnehmungstraining
 - über die Erkennung verschiedener Spannungszustände im Körper
 - über die Atmung
 - über die Stimmgebung
- Stimme und Atmung als Stressindikator - Missempfindungen im Halsbereich zuordnen und einschätzen lernen sowie selbstständig lindern
- Erkennen von Energieräubern (Analyse des Zeitmanagements)
- Zutrauen gewinnen in die Ausdrucksfähigkeit und -kraft der eigenen Stimme (Hörwahrnehmung)
- Option: individuelle Einzeltermine nach Absprache (45 Minuten)
 - Mögliche Inhalte: logopädische Einzelsitzung
 - individuelles Voicecoaching
 - individuelle Fragestellungen außerhalb der Gruppenarbeit

Umfang: 10 Arbeitsstunden + Übungen in der Gruppe (Zeitpunkt und Ort nach Vereinbarung)
Honorar nach Vereinbarung