

SPRECHÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG

Fünf Übungen, fünf Minuten

Die Stimme reagiert wie ein Muskel auf häufige kleine Reize besser als auf seltene große Anstrengung. Fünf Minuten an fünf Tagen bringen deshalb mehr als eine halbe Stunde am Sonntag. Such dir einen festen Anker im Tagesablauf, etwa die Zeit unter der Dusche oder den Weg zur Arbeit.

01 Aufwärmen mit Summen und Lippenflattern

2 Minuten

- Summe eine Minute lang entspannt auf M, in bequemer Tonlage.
- Achte auf ein leichtes Kribbeln an Lippen und Nase.
- Lass danach die Lippen flattern wie ein Pferdeschnauben.
- Gleite dabei mit dem Ton nach oben und nach unten.

Beide Übungen bleiben bewusst leise. Wer morgens vor dem ersten Termin summt, klingt im Termin voller und wacher.

02 Atemübung für mehr Ruhe

3 Minuten

- Setz oder stell dich aufrecht hin, eine Hand liegt auf dem Bauch.
- Atme durch die Nase ein, bis der Bauch nach vorn kommt.
- Die Schultern bleiben dabei unten.
- Atme hörbar auf einem langen F oder S aus und zähl innerlich mit.
- Verlängere die Dauer über die Tage hinweg.

Diese tiefe Atmung gibt dir Luft für lange Sätze und hilft nebenbei gegen Nervosität.

03 Artikulation mit Korken und Zungenbrechern

3 Minuten

- Nimm einen Weinkorken locker zwischen die Schneidezähne.
- Lies zwei bis drei Minuten einen beliebigen Text laut vor.
- Lies denselben Text danach ohne Korken.
- Sprich Zungenbrecher langsam und sauber statt schnell.

Der Korken zwingt Zunge und Lippen zu größeren, präziseren Bewegungen. Tempo kommt zuletzt, Präzision zuerst.

04 Resonanz spüren

2 Minuten

- Sprich ein gedehntes Mmmh und such die Stelle, an der es im Gesicht vibriert.
- Öffne das M von dort zu Mo, Ma und Mu.
- Halte die Vibration dabei die ganze Zeit.
- Nimm das Gefühl anschließend in normale Sätze mit.

Die Stimme füllt dann den Raum, obwohl du entspannt sprichst. Diese Tragfähigkeit zählt im Meeting wie am Mikrofon.

05 Fortschritt hörbar machen

1 Minute, alle zwei Wochen

- Sprich heute einen kurzen Text aufs Handy.
- Leg die Aufnahme mit Datum ab.
- Wiederhole das alle zwei Wochen mit demselben Text.
- Hör die Aufnahmen im Vergleich, nicht einzeln.

Der Vergleich zeigt dir ungeschönt, was sich verändert hat. Im Moment des Sprechens hörst du das nicht.

So verteilst du die Woche

- **Montag bis Freitag.** Übung 01 und 02, zusammen fünf Minuten
 - **Zweimal pro Woche.** Übung 03 dazunehmen
 - **Einmal pro Woche.** Übung 04 dazunehmen
 - **Alle zwei Wochen.** Übung 05 als Standortbestimmung
-

Bei Schmerzen, anhaltender Heiserkeit oder Stimmproblemen mit Krankheitswert gehört die Stimme zuerst in ärztliche oder logopädische Hände. Übungen ersetzen keine Therapie.

Alle Übungen stehen ausführlich erklärt auf sprechtraininghamburg.de/ratgeber/stimme-trainieren-uebungen/