

## Vorbereitung auf Ihr Coaching

### Grundlagen 3:

## Ihre Stimme – und was sie besonders beeinflusst

So nehmen Sie aktiv Einfluss auf Ihre Stimme

### Stimme ist hörbare Körpersprache

Sie wünschen sich eine

- ausdrucksstarke, kraft- und klangvolle Stimme
- eine angenehm modulierte, abwechslungsreiche Sprechweise
- gut verständliche Artikulation?

Rechts im Bild sehen Sie jene drei Bewegungszonen Ihres Körpers, die Ihnen gutes und wirkungsvolles Sprechen ermöglichen.

### Erfahrungsübung Kutschersitz:

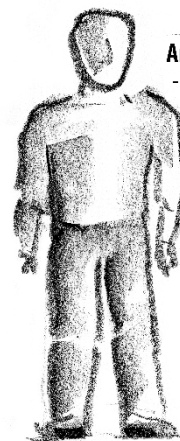
Diese Basis-Übung für Stimmkraft und Stimmvolumen lässt Sie erleben, wie selbst kleine



Veränderungen der Körperhaltung großen Einfluss auf Ihren stimmlichen Ausdruck haben können

**Sitzen Sie entspannt und summen Sie ein langgezogenes „mmm“.**

- Spüren Sie den Vibrationen nach, die Ihre Stimme verursacht
- Nehmen Sie den Klang Ihrer Stimme aktiv wahr
- Richten Sie sich nun während des Summens langsam auf. Gehen Sie in den „Kutschersitz“ (siehe Abbildung)
- Wo spüren Sie nun die Vibrationen? Wie verändert sich Ihr Stimmklang?



**Artikulation und Volumen:**  
- aufgerichteter Nacken

**Modulation, Akzente:**  
- gelöste Schultern  
- Ellbogen beweglich

**Stimmkraft, Volumen:**  
- Balancegefühl in der Hüfte  
- bewegliche Knie  
- stabiler Stand auf beiden Beinen

## Vorbereitung auf Ihr Coaching

**Ihre Gedanken und Notizen:**

