

Stimmtraining für Frauen

Ganzheitliches Stimm- und Körperbewusstseinstaining für mehr Durchsetzungskraft und zur Entfaltung des persönlichen Potenzials

Im Vergleich mit der männlichen Stimme ist die weibliche weicher, meist höher und melodischer. Geht es um das Vermitteln von Emotionen kann dies ein klarer Vorteil sein. Handelt es sich jedoch um stimmliche Durchsetzungskraft und die Darstellung von Fakten und Sachverhalten, so sind Aspekte gefragt, welche vornehmlich mit männlichen Stimmattributen assoziiert werden, über die Frauen jedoch ebenso verfügen.

Häufig sprechen Frauen zu leise und zu hoch. Wenn z.B. eine piepsige Stimme eingesetzt wird, um einen sachlichen Standpunkt zu vertreten, so besteht die Gefahr nicht ernst genommen zu werden und der Inhalt des Gesagten geht einfach unter. In den meisten Fällen liegt die Ursache dafür darin, dass sich Frauen nicht ihrer authentischen Stimmlage bedienen. In unseren Stimmseminaren erfahren viele Teilnehmerinnen erstmals wie kraftvoll ihre Stimme tatsächlich schwingt.

Die Stimme mit der wir uns verbal ausdrücken und unsere Stimmung / innere Befindlichkeit stehen in einem stetigen Wechselspiel. Durch die Selbsterfahrung im Seminar wird es möglich, jenes Zusammenspiel wahrnehmen zu lernen und schließlich bewusst und gezielt beeinflussen zu können.

Die Arbeit an einer sicheren und starken Stimme beinhaltet eine intensive Auseinandersetzung mit Körper und Atmung. Ein bewusster und entspannter Körper, in dem die Atmung ungehindert fließen kann, ist die Voraussetzung für eine klare, frei schwingende Stimme – ist eine der drei elementaren Säulen (Körper, Atmung, Stimme) blockiert, so wirkt sich dies auch auf die beiden anderen aus.

In unserem Seminar beschäftigen wir uns damit, die Verbindungen dieser drei Elemente zu erkennen und ihr Zusammenspiel zu einem harmonischen Ganzen zu bringen, um sie effizient nutzen und genießen zu können. Frauen, die dies nicht nur erkannt, sondern erprobt und dann erfahren haben, erleben die Befreiung ihrer Stimme und die Entfaltung ihres gesamten Ausdrucksspektrums, wie eine Offenbarung. Diese verhilft ihnen im Berufsleben sowie auch im privaten Alltag zu mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

Seminarziel

- Mehr Klarheit und Prägnanz im Auftreten
- Die authentische Stimmlage finden
- Das Ausschöpfen des gesamten Ausdrucksspektrums
- Unmissverständlich und selbstbestimmt Kommunizieren
- Nein-sagen und Ja-sagen
- Die Kraft der eigenen Stimme entfalten
- Die Stimme effektiv und schonend einsetzen
- Mehr Durchsetzungskraft und Präsenz in Beruf und Privatleben

Seminarinhalte

- Stimmfunktion und stimmlicher Ausdruck – theoretische Grundlagen
- Körperbewusstseins- und Achtsamkeitsübungen
- Basisübungen zur Atmung, Haltung und Spannung/Entspannung,
- Übungen zur idealen Sprechstimmlage
- Übungen zu Resonanz und Lautstärke
- Übungen zu Tragfähigkeit und Belastbarkeit
- Improvisationstechniken aus dem Schauspiel zum Thema Eigen- und Fremdwahrnehmung: „Mein Selbstbild als Frau“
- Übungsprogramm zum Transfer in den Alltag