

---

Jens Dewers

# **Sprechtrainers Nähkästchen**

Übungsbuch für Ihren erfolgreichen Auftritt

---

Für meine Frau.  
Für meinen Sohn.  
Und ganz besonders auch für Sie!

# **Inhalt**

## **1. Teil - Atemtraining**

Die natürliche Atmung, Atemkraft 1

Atemrhythmus und Atempausen

Atemkraft 2

Atembeweglichkeit

Öffnung von Atemräumen

Innere Arbeit, Arbeit mit Vorstellungsbildern

## **2. Teil - Training der Artikulationsorgane**

Lippenübungen

Zungenübungen

Kiefertraining

Korkenübung

## **3. Teil - Training der Stimme**

Übungen zur Stimmbildung der Sprechstimme

Öffnung der Halsregion

Körperklang und Leibresonanzen

Stimme, Körper und Persönlichkeit

Hilfen bei Stimmveränderungen durch Lampenfieber,  
Stress, etc.

## **4. Teil - Praktische Übungen zur Gestaltung von Sprache**

Klang der Sprechstimme 1

Das richtige Tempo und Timing, Erster Übungstext

Spannungsausgleich

Umgang mit Fehlern und Unsicherheiten

Applaus

Überwindung von Schwierigkeiten

Gestaltung von Sprache, Klang der Sprechstimme 2

Zweiter Übungstext

Feedbackschleifen

Sprechen mit Mikrofon

Abschluss und Ausblick

## **Vorwort**

Sie wollen Ihr Sprechen oder auch Ihre Stimme entwickeln? Da habe ich im Vorfeld eine gute Nachricht für Sie. Die gute Nachricht ist, dass Sie mit Veränderungen der Stimme auch das ganze Instrument mit verändern und entwickeln: Sich selbst. Sie können davon ausgehen, dass Sie automatisch, bei positiven Veränderungen an der Stimmfunktion, positive Rückwirkungen auf ihre gesamte Persönlichkeit erleben werden. Diese Veränderungen werden Ihnen gut tun.

Solche Veränderungen bekommt man allerdings nicht geschenkt. Arbeit an sich selbst ist mit Aufwand für das Einüben neuer Techniken verbunden und diese Arbeit braucht eine gewisse Zeit. Wie viel Zeit das ist, hängt von Ihren Ansprüchen und Ihrem Talent ab.

Ohne das Üben wird das Gelesene nicht aktiviert, es bleibt vielleicht zum Teil in Ihrem Gedächtnis, belegt dort jedoch nur Speicherplatz, ohne zu wirken. Das Training erst entfaltet die Wirkung.

Das Sprechen setzt sich aus drei Komponenten zusammen, die am Besten zunächst einmal getrennt voneinander geübt werden. Diese drei Komponenten sind:

1. **Atmung.**
2. **Artikulation.**
3. **Stimme.**

Dementsprechend sind diesen drei Funktionen, die ersten drei Hauptkapitel des Buches gewidmet. Das vierte Kapitel beinhaltet dann den Raum, um auf einem wesentlich

höheren Niveau als es jetzt, vor Beginn der Übungsphase, möglich wäre, das eigentliche Sprechen zu trainieren.

Aber vielleicht wollen Sie das alles gar nicht wissen, sondern einfach endlich anfangen. Also gut. Kein weiteres Blabla. Action!

## **Teil 1: Training der Atmung**

- **Über die Atmung**

**Wussten Sie, dass der Mensch nur ca. 40% seines Atemvolumens tatsächlich nutzt?**

**Ist Ihnen bewusst, dass Atemtraining nicht nur Ihre Stimme und Ihr Sprechen, sondern auch Ihre Gesundheit verbessert?**

**Wird Ihnen beim Sprechen manchmal die Luft knapp?**

Die Bearbeitung dieses Kapitels wird Ihnen helfen, sich Reserven zu erschließen, die Sie bisher nicht oder nur selten nutzen.

Die Atmung ist quasi der Stoff, das Material, aus dem unser Sprechen hergestellt wird. Nur sehr wenige Menschen nutzen hier Ihre Möglichkeiten wirklich aus. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass ein großes Potenzial brach liegt. Dieses Potenzial und die positiven Begleiterscheinungen werden wir erschließen. Für Sie bedeutet das, dass der Stimme dann mehr Kraft zur Verfügung steht, dass mehr Ruhe und Sicherheit in Ihr Sprechen einzieht und last, but not least wird eine bessere Atmung Ihre Gesundheit insgesamt positiv beeinflussen.