

Stimmtraining – Wohlbefinden für die Stimme

Offenes Modul arbeitsmedizinische Betreuung – B·A·D GmbH

Der Berufsalltag von Lehrkräften stellt Herausforderungen an die Stimme, die dem physiologischen Kraftaufwand von Leistungssport gleichen: 8 bis 14 Stunden am Tag sprechen Lehrkräfte im Durchschnitt. Zusätzlich wirken sich Faktoren wie Zeitdruck, langes Sitzen und laute Umgebungsgeräusche ungünstig auf die Physiologie von Atem und Stimme aus: Es entstehen Verspannungs- oder Erschöpfungssymptome, die oftmals durch noch mehr Kraftaufwand kompensiert werden. Ein stimmphysiologischer Teufelskreis entsteht: Heiserkeit, Schmerzen und Entzündungen können Zeichen für einen dysfunktionalen Stimmgebrauch sein.

Wohlbefinden und Stimmgesundheit sind mit wenigen, jedoch kontinuierlichen Übungen in der Regel zügig erreichbar, wenn man weiß, wie es geht und worauf man achten muss. Das Stimmorgan braucht nämlich eine angemessene neurophysiologische Balance zwischen Aktivierung und Regeneration, um optimal zu funktionieren.

Daher werden die Teilnehmenden in diesem Modul durch systematisch aufeinander aufbauende Übungen in die Lage versetzt, die eigenen Stimmbedürfnisse besser zu verstehen, ungünstige stimmphysiologische Muster zu erkennen, aufzulösen und stattdessen ökonomische, kräftigende und regenerierende Stimmstrategien für den Alltag zu entwickeln.

Neben der praktischen Selbsterfahrung und dem Feedback durch die Trainer/-innen, werden die Teilnehmenden ebenfalls darin unterstützt, sich ein individuelles Aufwärmprogramm für die eigene Stimme bzw. den täglichen Gebrauch zusammen zu stellen.

Inhalte des Moduls	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung zu den Inhalten „Stimmphysiologische Zusammenhänge“ • Überblick zur Methodik: Praktische Übungen, Transfer und selbstorganisiertes Weiterlernen nach dem Modul • Systematisch ineinandergreifende Übungen zur Kräftigung und Regeneration der Stimme: <ol style="list-style-type: none"> 1. Empfindungsschulung, achtsame Spannungsregulation 2. Leichtigkeit im Stehen und Sitzen 3. Atemwahrnehmung und -aktivierung 4. Zwerchfellatmung und natürliche Sprech-Stimmgebung 5. Stimmeneinsatz, Schwingung und Resonanz 6. Kraftstimme ohne Anstrengung 7. Transfer ins eigene Sprechen • Unterstützung bei der Selbsteinschätzung und der Planung eines individuellen Stimm-Warm-Ups für den Schulalltag
Ablauf	<p>Das Modul wird ganztägig für Lehrkräfte und Schulleitung als Webinar angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag • Angebote zur Selbstreflexion • Praktische Übungsphasen • Diskussionen im Plenum
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleitung
Teilnehmendenzahl	Max. 12 Personen

Veranstaltungsort	Umsetzung als Webinar
Organisatorisches	Yogamatten (ansonsten sollten die Teilnehmenden bitte Decke oder Handtuch mitbringen)
Vorkehrungen bezüglich der Pandemie	Die Mindestanforderungen an Seminarräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen in den B·A·D Gesundheitszentren werden selbstverständlich erfüllt.

Stand 04.03.2021