

Starke Stimme, starker Vortrag!

„To live a creative life, we must lose our fear of being wrong.“

Joseph Chilton Pearce

7 schnelle Tricks für einen starken Vortrag

1. Summen

Bevor der Vortrag losgeht, mindestens 10 Minuten lang ein Lieblingslied summen
-> entspannt und wärmt die Stimme

2. Wiederholen

Nimm dir zehn Minuten um dein Opening / Statement zu wiederholen
-> gibt Sicherheit im Vortrag, vermeidet anfängliche Stolperfallen

3. Spielen

Nimm 3-4 Lieblingswörter, die du hast und spiele mit den Vokalen (wenn zur Hand: steck dir dabei einen Weinkorken in den Mund)
-> lockert die Gesichtsmuskeln und Stimmbänder und verdeutlicht Aussprache

4. Atmung

Atme aus der Hüfte, dass der Popo wackelt – und denk beim Vortrag an die richtige Atemtechnik
-> hilft Atemnot und hohe Stimmlagen zu vermeiden

5. Kleidung

Kleide dich bequem – enge Kleidung schnürt die Luft ab und führt zu Heiserkeit
-> Raum für richtige Atmung und Wohlgefühl auf der Bühne

6. Ernährung

Nimm dir zehn Minuten vor einem Vortrag Zeit und esse (wenn möglich geschält) einen Apfel
-> reinigt den Hals, lockert die Muskulatur im Gesicht und macht die Stimme geschmeidig

7. Spaß

Try to have fun und genieße deine Stimme
-> es muss nicht perfekt sein

Literaturtipps:

Bock, Petra (2009): 100 Fragen Ihr Leben Betreffend. Knauer Verlag
Cameron, Julia (1997): The Artist's Way: A Course In Discovering And Recovering Your Creative Self. MacMillan Verlag
Hey, Julius (2004) : Der Kleine Hey – Die Kunst Des Sprechens. Schott Verlag (52. Aufl.)

Ab Jan. 2016 erscheint immer wieder Utube Trainings Videos Tips mit Liz von Elizabeth (Liz) Howard. Bei Interesse am Coaching bitte kurzes E-Mail an: speak@soulfood-seminars.com