



Stimme weg, Räuspern, Frosch im Hals?

***DIE 7 BESTEN TIPPS
BEI HEISERER STIMME***

DEINE

STIMME IST DEIN

INSTRUMENT!

WIR SPRECHEN SO VIEL

AM TAG. SPRECHEN WILL

GELERNT SEIN!

Mache Deine Stimme stark und
widerstandsfähig!

Mache Deine Stimme/
Deinen Auftritt zu Deinem
unwiderstehlichen Brand!

Hallo und herzlich Willkommen!

Eine unserer größten Stärken ist es, das Beste aus den Dir herauszuholen und dafür zu sorgen, dass Dein Bestes auch für andere direkt erfahrbar wird, während Du kommunizierst.

Menschen fühlen sich oft komisch, unfrei oder beobachtet, wenn sie vor die Kamera oder auf die Bühne treten, fast als würden sie sich nackt ausziehen – andere blühen auf der Bühne so richtig auf.

Stimme ist etwas Persönliches. Stimme zeigt DICH, wie Du bist, wie Du tickst – und das auch mit all Deinen unbewussten oder unausgesprochenen Verhinderungsmustern.

Dein Publikum und Deine Gesprächspartner bemerken Nuancen, die Dir oft gar nicht bewusst sind. Aber unbewusst nimmt es jeder wahr. Dein Stimmklang, Deine Mimik, Deine Gestik verraten, ob Du sicher bist, ob Du glücklich bist, wie Deine Energie gerade ist.

Wir möchten Dir mit unseren Tipps helfen, gut vorbereitet und gut drauf zu sein, wenn Du sprichst!

Am Besten hast Du das E-Book vor jedem Auftritt dabei! Es wird Dir helfen, Deinen Auftritt, egal ob Online oder Offline mit starker Stimme zu meistern!

**Lass uns gemeinsam
durchstarten!
Angela & Joachim**



DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 1: TRINKEN

Heiserkeit entsteht oft durch Überbeanspruchung der Stimmbänder.

An den Stimmbändern geht permanent Luft vorbei. Dosiert man diese falsch und wird es zu viel, trocknen die Stimmbänder aus, wie die Wäsche im Wind.

Deswegen solltest Du für Feuchtigkeit im Rachenraum sorgen.

WAS solltest Du trinken?

- reines, zellverfügbares Wasser

Was solltest Du unbedingt vermeiden?

- zu viel Kaffee (vor allem Kaffee mit Milch)
- säurehaltige Tees
- Wasser mit Kohlensäure

DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 2: AKTIVIERE DEINEN KÖRPER

Du spürst einen nahenden Frosch im Hals, Kratzen im Hals?

Vielleicht hat Dein Instrument, Dein Körper zu wenig unterstützt?

Es ist an der Zeit, Deinen Körper wieder resonanz- und unterstützungsfähig zu machen.

Welche Übungen gibt es?

- Strecke und räle Dich
- Klopfe Deinen Körper ab

DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 3: SUMMEN

Wir verwenden unsere Stimmbänder manchmal zu hart, wenn wir zu laut sprechen oder zu oft einen "Glottisschlag" verwenden. Dies kann zu Heiserkeit und Stimmverlust führen.

Im Stimmtraining trainieren wir einen weichen Stimmeinsatz.

Die wichtigste Übung hierzu ist

- Summen

Summe in verschiedenen Tonlagen.
Lasse die Lippen so locker wie möglich.

DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 4: VERMEIDE SCHLEIMFÖRDERNDE PRODUKTE VORM SPRECHEN

Du sprichst los und schon bildet sich zu viel Schleim, das Räuspern geht los.

Hast Du zuvor schleimfördernde Produkte zu Dir genommen?

Was heißt das?

- Milchprodukt
- Eiweißshake
- Glutenthaltige Nahrungsmittel

Wir empfehlen Dir, diese Produkte vor dem Sprechen weg zu lassen. Denke auch an die Milch im Kaffee. In der Sprechpause kannst Du diese Nahrungsmittel dann umso mehr genießen ;-)

HEISERKEIT

TIPP 5: HALTUNG

Stehst Du beim Sprechen oder sitzt Du?

Wie stehst/sitzt Du?

Entstehen Verschiebungen im Halsbereich, werden die Stimmbänder zu sehr beansprucht und es entstehen Verspannungen.

Versuche beim Sprechen immer aufrecht zu sitzen. Dehne Deine Wirbelsäule auseinander wie eine Harmonika. So kannst Du Dich zur Decke Strecken und in den Boden Verwurzeln.

Wie genau Deine Haltung aussehen sollte, ist vom Atemtyp abhängig.

DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 6: ENERGIE

Hebe die Energie vor dem Sprechen.

Oft sprechen wir los, ohne "in Stimmung zu sein". Stimme schafft Stimmung.

Wenn die Energie zu niedrig ist, ist die Haltung zu lasch und wieder werden die Stimmbänder zu sehr beansprucht.

Wie kannst Du Deine Energie heben?

- Laufe 30 Sekunden am Stand
- Tanze zu Deiner Lieblingsmusik

DIE 7 BESTEN TIPPS BEI HEISERKEIT

TIPP 7: LEBE DEINEN ATEMTyp

Vielleicht hast Du gehört, stehe breitbeinig da, die Knie nicht durchgedrückt.

Wusstest Du, dass diese Haltung nur für einen Atemtyp geeignet ist?

Heiserkeit kann entstehen, wenn Du Dein Instrument Stimme nicht atemtypgerecht verwendest, wenn Du vielleicht nicht genug Bauchatmung benützt, nicht genug aufgerichtet bist oder zu viel Luft verbrauchst.

UNSER TIPP: Finde Deinen Atemtyp heraus und lebe, was er braucht.

Er wird nicht nur Deine Heiserkeit wegzaubern sondern Dein ganzes Leben energetisieren und verschönern.

So, jetzt bist Du dran! ☀️

Du hast einige Impulse von uns bekommen, um nicht mehr heiser zu werden, nie wieder die Stimme zu verlieren. Vielleicht kanntest Du den einen oder anderen Tipp bereits. Jetzt ist nur die Frage: Setzt Du ihn auch um?

Unsere CHALLENGE an DICH:

Nimm die nächsten Wochen immer wieder die TIPPS zur Hand und gehe sie Punkt für Punkt vor dem Sprechen immer wieder durch.

Du möchtest mit uns sprechen?

Komme in unser 1:1 Kennenlerngespräch

Terminauswahl:

<https://meet.brevo.com/stimmbaum>

**Viel Spaß beim nächsten
Auftritt,
und beim Genießen Deiner
kräftigeren Stimme!**
Angela & Joachim



KENNST DU UNS EIGENTLICH SCHON?

Wir, MMag. Angela Kiemayer & MMag. Joachim Claucig – Stimmbaum
stehen für
eine **Starke Stimme**
einen **Starken Auftritt**
eine **Starke Wirkung**

Wir lieben es selbst als Musiker & Speaker auf der Bühne zu stehen. Wir bringen die Menschen zum Lachen, manchmal zum Weinen und manchmal bleibt ihnen sogar vor Begeisterung der Mund offen stehen.

Genauso lieben wir es, Menschen zu ihrer gesunden Stimme und ihrem stimmigen Auftritt zu führen. Es ist wunderbar zu sehen, wenn Menschen plötzlich durch unsere Inputs und unser Training aus sich herausgehen, sich zeigen, sich trauen, ihre **Stimme wohlklingend** wird, ihre **Auftritt sicher**, was natürlich mit sich bringt, dass sie besser verkaufen,
weil sie sich besser **verkaufen**.

Unterschätze nie die Macht der **akustischen Visitenkarte!**

Deswegen fragen wir Dich: **Sprichst Du noch oder berührst Du schon?**

Stimmbaum... und Deine Stimme stimmt bestimmt



© Stimmbaum 2025. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden!

