

JANA CATHARINA SCHMIDT

6 EINFACHE TIPPS FÜR EINE
STARKE STIMME

Die Stimmgeberin

FÜHLEN · SPRECHEN · BEWEGEN

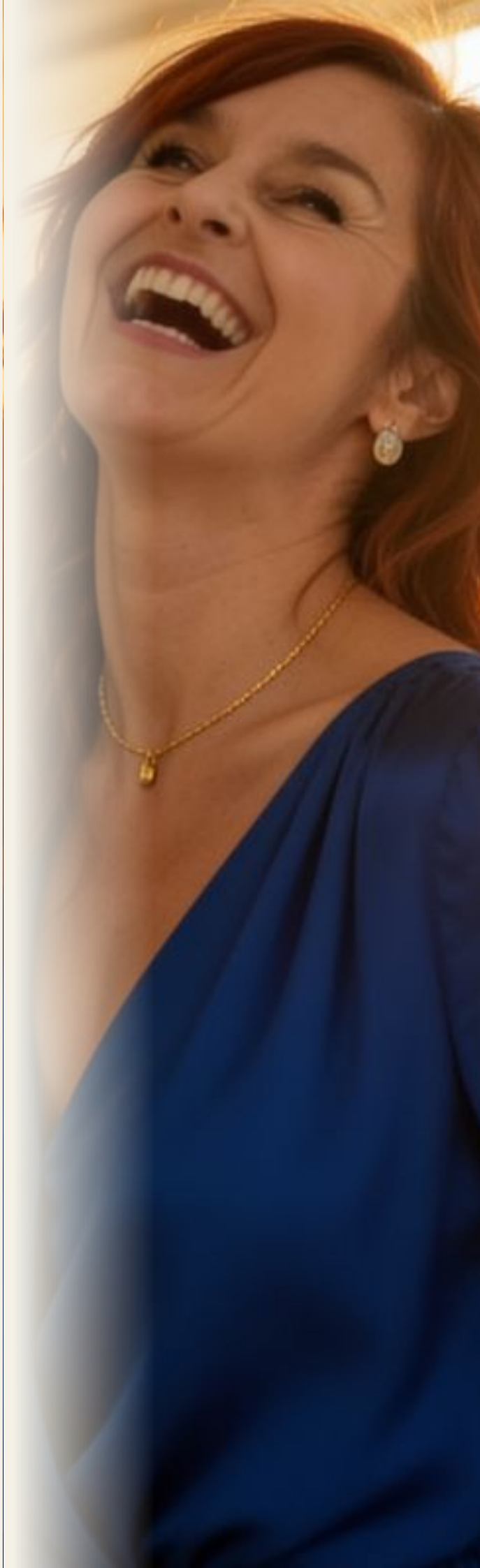
MORGENROUTINE FÜR EINE STARKE STIMME

Deine Stimme beginnt nicht im Hals - sie beginnt im Körper. Und der will morgens geweckt werden.

Ich empfehle dir, jeden Morgen mit 2-3 Übungen in den Tag zu starten, so dass du variierst & es nicht langweilig wird. Aber bitte täglich, damit du auch eine Veränderung erzielst ;)

Diese Übungen schulen nicht nur deine Stimme, sondern helfen dir, im Hier und Jetzt anzukommen - langsam und entspannt in den Tag zu starten, mit **Entspannung und Bewusstsein** für diesen Moment.

Alles, was du brauchst: ein paar Minuten deiner Zeit (am besten morgens) & einen Korken (hast du bereits :)). Los geht's!



BAUCH STATT BRUST

Die richtige Atmung hilft dir, das volle Potenzial deiner Stimme zu nutzen.

Beginne den Tag mit bewusstem Atmen - mit der **Zwerchfellatmung**. Sie versorgt deinen Körper mit Energie, aktiviert dein Zwerchfell & sorgt für einen entspannten, bewussten Start in den Tag. Du kannst sie wunderbar im Liegen ausführen.

› DEINE ÜBUNG

Lege deine Hand auf deinen Bauch & atme durch die Nase bewusst dorthin ein, so dass deine Hand sich hebt. Zähle langsam bis **4**. Halte die Luft an, zähle bis **7**, lasse den Atem dann **8** Sekunden durch den Mund entweichen.

Wiederhole das mindestens 3x - konzentriert & bewusst.



STRECKEN & DEHNEN

Ein wacher, fitter Körper sorgt für einen klaren Geist - und für Ausdruck in deiner Stimme.

Nach dem Aufstehen strecke dich erst einmal ordentlich. Um deiner Stimme den Ausdruck zu verleihen, den sie verdient, lernst du, deinen Körper mit einzusetzen.

› DEINE ÜBUNG

Stelle dich schulterbreit hin. Rolle die Schultern hoch zu den Ohren, über hinten nach unten, bis du aufrecht stehst - mit „geweitetem, freiem“ Brustraum.

Arme langsam nach oben, auf die Zehenspitzen, nach oben strecken. Dann über vorne nach unten aushängen, dort 2x tief ein- & ausatmen. Wirbel für Wirbel hochrollen. Mindestens 3x, ruhig & entspannt. *Das Atmen nicht vergessen :)*



GÄHNEN & LACHEN

Bekommst du „deine Zähne nicht auseinander“, läufst du Gefahr zu nuscheln - und verlierst Deutlichkeit.

Beende einfach Übung 01 mit ausführlichem Gähnen. Genieße es :)
Gähnen dehnt deinen Mundapparat & lockert den Kiefer. Mit geschlossenen Lippen weitet es zusätzlich Rachen- & Halsraum.

» DEINE ÜBUNG

Dann beginne zu lachen - laut & frei aus dem Bauch heraus! Stell dir eine lustige Situation vor oder lacht gemeinsam, das steckt an.

Diese Übung aktiviert & stärkt dein **Zwerchfell** - und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.



DER P-T-K-BEAT

Ein gut trainiertes Zwerchfell ist die „halbe Miete“ für eine starke Stimme.

Dein Zwerchfell hilft dir durch Kontraktion & Relaxation bei der Atmung - beim Einatmen macht es der Luft Platz, beim Ausatmen lässt es deinen Atem entweichen, ganz ohne Kraft.

› DEINE ÜBUNG

Atme in den Bauch ein. Sprich nun langsam & deutlich die Plosive **p - t - k**. Die Lippen spannen sich bei jedem Laut weiter, bis sie zu kribbeln beginnen. Werde mit jeder Wiederholung schneller - so lange es deutlich bleibt & dir nicht schwindelig wird!

Stell dir vor, du sitzt im Kino: verscheuche den Blick-Versperrer mit „**ksssch, ksssch!**“ & bring die Schwätzer zum Schweigen: „**psst, psst!**“



MMMARMELADENBROT

GENIEßEN, KAUFEN & KRÜMEL PULLEN

Die Klinger „M“ & „N“ wärmen deine Stimme entspannt auf & schützen sie vor Heiserkeit. Sie bringen deine Stimmbänder zum Schwingen.

» DEINE ÜBUNG

Beginne vorsichtig zu summen - ganz entspannt, ohne Druck. Forme den Summ-Ton zu einem Wort mit „M“:

„**Mmmmmaulwurfkuchen**“. Denk intensiv an den Geschmack.

Gib den „Genießer-Ton“ dazu: „**Mmmmmh!**“ Kaue bewusst, als hättest du ein riesiges Stück im Mund. Dann „fisch“ mit der Zunge die Krümel aus den Zähnen. Lass es dir hörbar schmecken.

ZÄHNE PUTZEN MIT EFFEKT

Verknüpfe deine neue Stimmroutine mit einer, die du längst hast.

Während du dir die Zähne putzt, summe leise deinen Lieblings-Song. Das macht gute Laune & schwingt deine Stimmbänder sanft ein.

› DEINE ÜBUNG

Dann **gurgeln mit Ton** - das schmeichelt den Stimmbändern & entspannt den Kehlkopf (geht auch mit Salbei-Honig-Ingwer-Tee).

Beim Ausspucken: Lippen voller Spannung, dann raus mit der Zahnpasta - dabei soll dein **Zwerchfell „springen“**. Genau das brauchst du für eine starke, resonante Stimme.





LET'S CONNECT

Viel Freude bei deiner neuen stimmstarken Routine!

Hast du Fragen? Schreib mir oder besuche mich auf meinen Kanälen:



info@stimmgeberin.de



Instagram: @Stimmgeberin



Telegram-Gruppe: Stimmbegeisterte



Podcast: „The Voice Effect“



stimmgeberin.de

VON HERZEN DEINE JANA 

ZUR WEBSITE



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

10-TAGE-CHALLENGE FÜR DEINE STIMME

Möchtest auch du deine Stimme zu deiner Stärke machen - und endlich gehört werden?

Tägliche Mails, Audio- und Video-Impulse, die dich begleiten und anleiten.

Dreh deine innere Stimme voll auf & melde dich jetzt zu deiner Stimm- & Persönlichkeitsreise an.

SEI DABEI