



Die Kraft Deines Atems

**5 Schritte zu mehr Präsenz,
weniger Stress und einer
klangvollen Stimme**

von Beatrice Fischer-Stracke

Contents

WER STECKT HINTER DIESEM GUIDE?

EINLEITUNG: DEIN ATEM ALS SUPERKRAFT

1. WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH UNSER ATEM?

2. VORBEUGEN STATT REAGIEREN: TIEF DURCHATMEN

3. SINGEN VS. SPRECHEN: WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

4. DEINE TEAMPLAYER: ATEM, HALTUNG UND ENTSPANNUNG

5. GIB DEINER STIMME RAUM

FAZIT UND WIE KANN ES WEITERGEHEN?

Wer steckt hinter diesem Guide?

Hallo,

ich bin Beatrice Fischer-Stracke – Business-Mentorin, Stimmtrainerin und Deine Begleiterin auf dem Weg zu mehr Präsenz und Selbstbewusstsein.

Mehr als 30 Jahren stand ich auf der Bühne als Opernsängerin und Musical-Darstellerin. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, wie wichtig eine starke, klangvolle Stimme und ein authentisches Auftreten sind.



Seit ca. 20 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, ihre Stimme nicht nur zu finden, sondern sie auch so einzusetzen, dass sie gehört und verstanden werden. Mein Ansatz verbindet Technik mit Persönlichkeit, denn ich glaube: Deine Stimme ist Dein stärkstes Werkzeug – für Deinen Erfolg, Deine Botschaft und Deine Ausstrahlung.

In diesem Guide teile ich mit Dir einfache, aber transformative Atemübungen, die Dir helfen, Stress abzubauen und Deine Stimme zu stärken. Denn ich weiß aus Erfahrung: Wenn Du die Kraft Deines Atems nutzt, wird nicht nur Deine Stimme voller, sondern auch Dein Selbstbewusstsein wächst.

Lass uns gemeinsam die Power Deiner Stimme entdecken!

Einleitung: Dein Atem als Superkraft

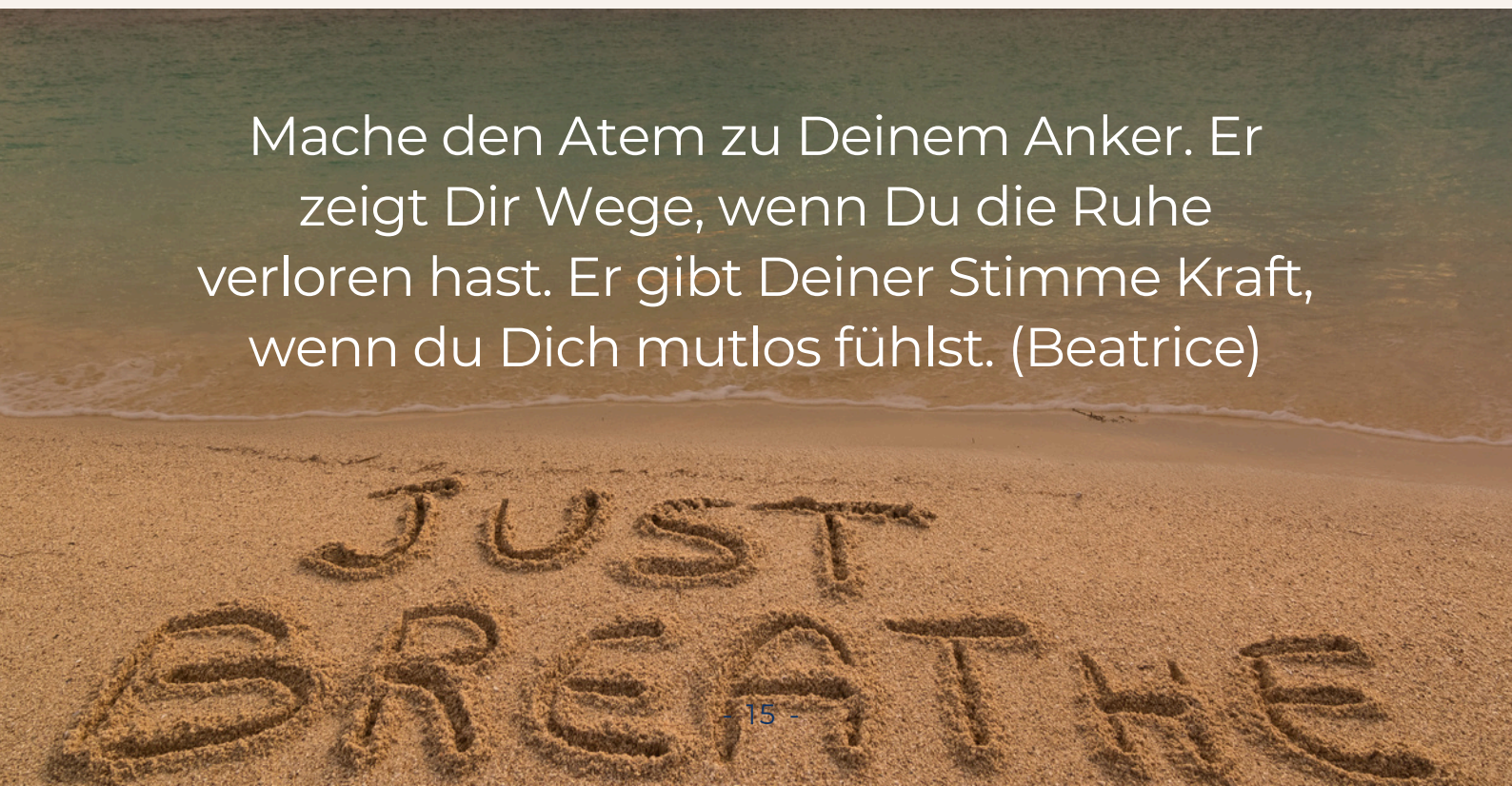
Hast Du gewusst, dass Dein Atem viel mehr ist als nur eine automatische Funktion Deines Körpers? Er beeinflusst Deine Stimme, Deine Präsenz und sogar Dein Wohlbefinden.

Wenn Du lernst, Deinen Atem gezielt einzusetzen, baust Du nicht nur Stress ab, sondern wirkst auch selbstbewusster und authentischer .

In diesem Guide zeige ich Dir 5 einfache Schritte, mit denen Du die Kraft Deines Atems nutzen kannst, um Deine Stimme zu stärken und Deinen Auftritt zu verbessern.

Legen wir los!

Mache den Atem zu Deinem Anker. Er zeigt Dir Wege, wenn Du die Ruhe verloren hast. Er gibt Deiner Stimme Kraft, wenn du Dich mutlos fühlst. (Beatrice)



1. Wie funktioniert eigentlich unser Atem?

Der Atem ist ein faszinierender Automatismus, den wir willentlich beeinflussen können. Hier ein paar spannende Fakten:

- Deine Lunge bewegt sich etwa 20.000 Mal am Tag.
- Pro Atemzug atmest Du ungefähr $\frac{1}{2}$ Liter Luft ein und aus.
- Die gesamte Innenfläche der Lunge beträgt etwa 200 m² – das entspricht einem Tennisplatz.

Der Atem ist nicht nur lebenswichtig, sondern auch das perfekte Werkzeug, um Stress abzubauen. Doch oft atmen wir zu flach und verschenken so sein volles Potenzial.

Übung:

- Setze Dich aufrecht hin und lege eine Hand auf Deinen Bauch.
- Atme durch die Nase tief ein und spüre, wie sich Dein Bauch hebt.
- Atme langsam durch den Mund aus und stelle Dir dabei vor, wie Stress und Anspannung Deinen Körper verlassen.
- Wiederhole diese Übung 5 Mal und spüre, wie Du ruhiger wirst.

2. Vorbeugen statt reagieren: Tief durchatmen

In stressigen Momenten verfällt unser Körper oft in die sogenannte Hochatmung. Dabei atmen wir flach und hektisch, was die Stimme instabil macht und den Körper verkrampfen lässt.

Erklärung:

Hochatmung bedeutet, dass die Atmung vor allem in den oberen Brustbereich geht. Dies schränkt die Beweglichkeit des Zwerchfells ein und kann die Stimme schwächen.

Tipp: Denk nicht an das Atmen selbst, sondern an das Gefühl von Weite in Deinem Brust- und Bauchraum.

Lass Deine Bauchmuskeln locker und spüre, wie sich Dein Körper öffnet. Diese sogenannte Bauchatmung hilft Dir, ruhiger und präsenter zu werden.

Übung:

- Stelle Dich hin, lasse die Arme locker hängen, und atme tief ein.
- Beim Einatmen stelle Dir vor, Dein Brustkorb weitet sich wie ein Ballon.
- Atme mit einem sanften Seufzen aus. Spüre, wie sich Dein Körper entspannt.

03

3. Singen vs. Sprechen: Wo liegt der Unterschied?

Beim Singen brauchst Du mehr Atemkontrolle als beim Sprechen, aber beide Vorgänge erfordern eine gute Körperhaltung.

Als Baby konnten wir perfekt schreien und hatten dabei automatisch die optimale Atem- und Körperkontrolle. Mit der Zeit haben wir diese natürliche Fähigkeit oft verlernt.

In der Aufrechthaltung haben wir nun die Schwerkraft gegen uns, die den Ton nach hinten - unten fallen lässt, wenn wir unser Instrument – den Körper – nicht durch geeignete Maßnahmen unterstützen.

Durch gezielte Atemübungen kannst Du diese jedoch zurückgewinnen – für eine kraftvolle Stimme.

Übung:

- Summe eine einfache Melodie, z. B. "mmmm" oder "na-na-na" auf einem bequemen Ton.
- Achte darauf, dass Du den Rumpf weitest und während des Summens offen hältst, so dass die Töne locker fließen.
- Spüre, wie das Summen Deine Stimme und Atmung verbindet. Und lass dieses summen durch die Schädelknochen fließen.

04

4. Deine Teamplayer: Atem, Haltung und Entspannung

Die perfekte Stimme beginnt mit der richtigen Haltung. Ein offener Brust- und Rückenraum gibt Deinem Atem mehr Raum und unterstützt die Stimme.

Erklärung:

Eine aufrechte Haltung erleichtert das Einatmen und gibt der Stimme mehr Resonanz. Verspannungen in der Schulter- oder Nackenregion wirken sich negativ auf Deine Stimme aus.

Tipp: Stell Dir vor, Du bist ein gespannter Bogen: Ich bereite mich vor auf das Abschießen des Pfeils, in unserem Fall auf das Sprechen oder Singen. Bei der Tongebung lasse ich den Pfeil los. Deine Haltung ist aufrecht. Dein Brustraum öffnet sich, Deine Bauchmuskeln sind locker beim Einatmen und spannen sich leicht an beim Ausatmen.

Übung:

- Stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden, Deine Knie sind leicht gebeugt.
- Hebe langsam die Arme über den Kopf, atme tief ein, und lasse die Arme mit einem Seufzen nach unten fallen.
- Wiederhole dies 3-5 Mal, um Verspannungen zu lösen.

5. Gib Deiner Stimme Raum

Mit einer offenen Körperhaltung und tiefem Atem klingt Deine Stimme voller, präsenter und vertrauenswürdiger.

Das bewusste Atmen hat auch gesundheitliche Vorteile: Es entlastet das Herz, stabilisiert die Nerven und baut Stress ab.

Erklärung:

Die Stimme klingt voller und angenehmer, wenn der Atem den gesamten Resonanzraum im Körper nutzen kann. Dies gelingt durch eine bewusste Atmung und eine aufrechte Haltung.

Übung:

- Sprich einen Satz wie: "Ich bin bereit, meiner Stimme mehr Raum zu geben." Achte darauf, dass Deine Atmung tief bleibt und Deine Worte mit Leichtigkeit kommen.
- Wiederhole den Satz mit unterschiedlichem Tempo und beobachte, wie sich Deine Stimme und Präsenz verändern.

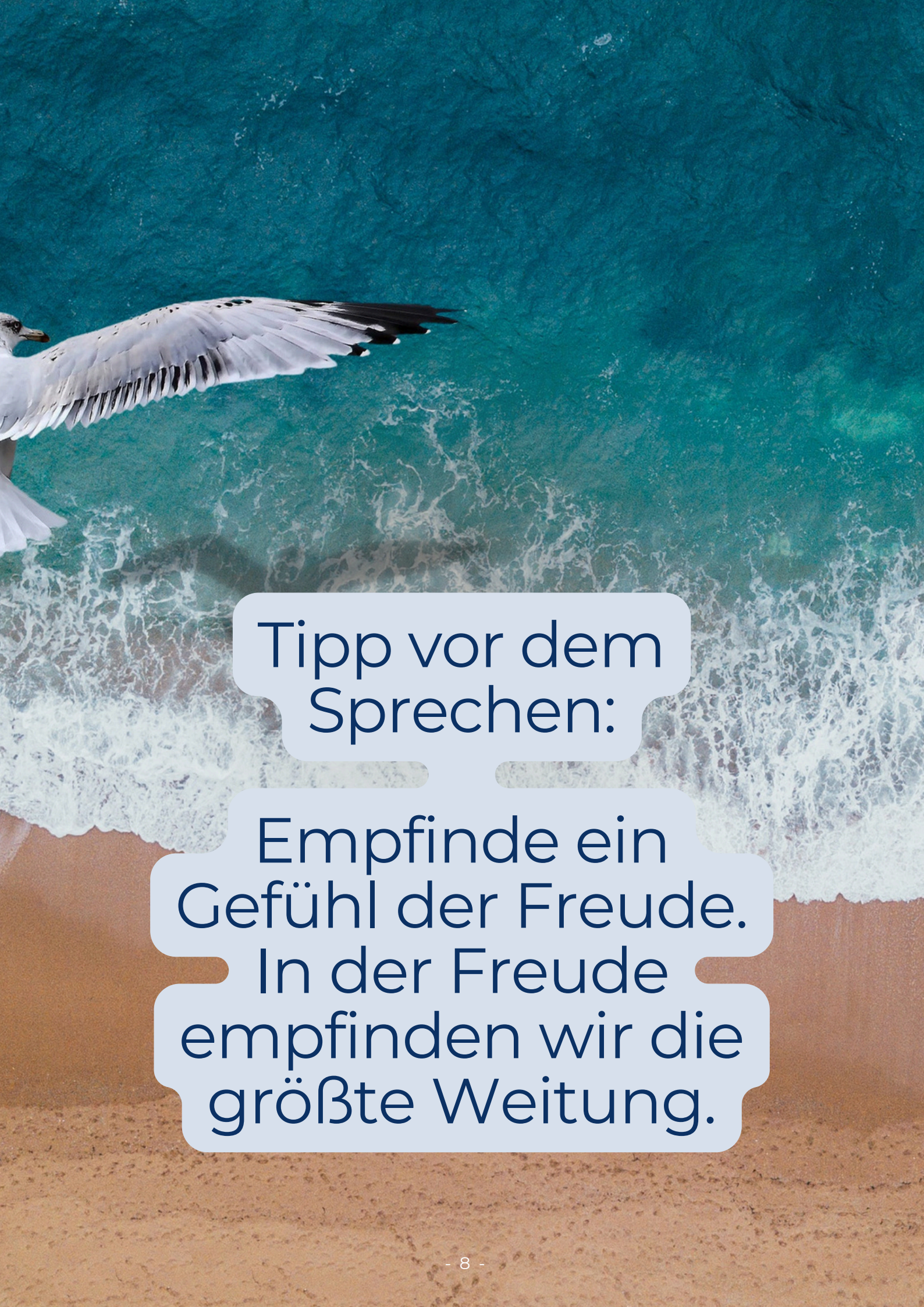
Notizen aus den Übungen

BEOBACHTE DEINEN ATEM

Schreibe auf, wann, bei welcher Situation, bei welchen Gedanken Du eine Art Sperre verspürst. Wann fließt Dein Atem nicht mehr ruhig.

WIE GEHT ES DIR NACH DEN ATEMÜBUNGEN?

Schreib auch hier deine Gedanken und Gefühle auf, wann sich innere Ruhe wieder einstellt. Das hilft Dir, Stress abzubauen und Deinen Fokus auf Lösungen zu richten.

A seagull is shown in flight on the left side of the image, its wings spread wide. The background is a vibrant turquoise ocean with white foam from breaking waves. The foreground shows a sandy beach. The text is overlaid on the image in a light blue, cloud-like shape.

Tipp vor dem
Sprechen:

Empfinde ein
Gefühl der Freude.
In der Freude
empfinden wir die
größte Weitung.

Fazit: Deine Stimme, Dein Werkzeug

Deine Stimme ist Dein wichtigstes Kommunikationsmittel.

Mit dem richtigen Atem kannst Du sie nicht nur kraftvoller und klangvoller machen, sondern auch Deine Präsenz und Dein Selbstbewusstsein steigern.

Nutze die Übungen aus diesem Guide, um mehr Raum für Deine Stimme zu schaffen und in stressigen Momenten ruhig und souverän zu bleiben.

Weiterführende Möglichkeiten:

Wenn Du tiefer in die Welt der Stimme eintauchen möchtest, begleite ich Dich gerne auf Deiner Reise.

Melde Dich bei mir, wenn Du mehr darüber erfahren möchtest, wie Du Deine Stimme als Dein persönliches Werkzeug für Erfolg und Präsenz nutzen kannst.



SO KANNST DU MIT MIR IN KONTAKT TRETEN:

✉ Schreibe mir hier eine Nachricht an
coach@beatricefischerstracke.com

Oder buche Dir einen kostenlosen Termin unter
<https://beatricefischerstracke.com/lass-uns-sprechen/>

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Beatrice Fischer-Stracke

Alle Inhalte dieses Buches , insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Beatrice Fischer-Stracke.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Buches kann nur nach [meiner/unserer] vorherig schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Manche Links sind Affiliate-Links. D.h. wenn Du über den Link bestellst, bekomme ich eine kleine Provision. Der Käufer zahlt aber keinen Cent mehr.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden von Beatrice Fischer-Stracke mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Da sich in der Online-Welt vieles schnell ändert, übernimmt die Autorin keine Haftung in Bezug auf Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für die Inhalte der genannten Unternehmen sind ausschließlich die Betreiber verantwortlich.

IMPRESSUM:

Beatrice Fischer-Stracke

TMP Productions

Eigerstraße 26

81825 München

Fon: +49 (0)89 38879364

E-Mail: coach @ beatricefischerstracke.com

KOMMUNIKATIONSCOACH | MENTORIN | AUTORIN |
UNTERNEHMERIN