

# „Meine Stimme- mein wichtigstes Arbeitsmittel“

## *-gesunder und müheloser Stimmeneinsatz-*

---

Uwe Hiob, Dresden

Integrativer Stimmtrainer (IST Institut Wien) & Gesangspädagoge  
Stressmanagement- und Entspannungstrainer

Lehrer-, Erzieher, Dozent-, Sprecher-, Psycholog/Innen sind als „Sprachberufler“ berufsbedingt außerordentlich hohen stimmlichen Belastungen ausgesetzt. Neben akustischen Herausforderungen müssen sie in ihrer sozialen und familienbildenden Arbeit (als Vorbild, beim Regulieren gruppendynamischer Prozesse, in der Begegnung und dem Austausch mit den Eltern) unterschiedlichsten kommunikativen Anforderungen genügen. Meist ist ihnen dabei der untrennbare Zusammenhang zwischen Körper, Stimme und Psyche nicht bewusst. Dieser, für stimmgesundes Sprechen wichtige Zusammenhang, wird im Seminar erfahrbar und schafft Voraussetzungen für mögliche Veränderungen.

Neben fachlichen Inputs und Fallbeispielen zu Stimmgesundheit und Stimmhygiene, können die Teilnehmenden die theoretischen Ausführungen durch praktische Erprobung für den Praxistransfer üben. Im Fokus stehen die Bereiche:

- Atmung
- Erspüren und Verwenden individueller Resonanzräume
- Erkennen und Nutzen der stimmgesunden Sprechlage (Indifferenzlage)
- Lockerung und Training der „Artikulationswerkzeuge“ (Zunge, Lippen, Kiefer),
- Räusperversorgung, Infekte und Co
- Stressmanagement

Ziel ist das Erfahren der individuellen Stimme, ein ökonomischer und angemessener Stimmeneinsatz, sowie die Erweiterung stimmlicher Fähigkeiten. Mit erweitertem Stimm-Körper-Bewusstsein wird authentische und damit gelingende Kommunikation möglich. Darüber hinaus können Überbelastungen und daraus resultierende Erkrankungen **präventiv** vermieden werden.

Abrundend erhalten die Teilnehmerinnen ein Handout, sowie hilfreiche praxisnahe Tipps, die sich in die jeweiligen Arbeitsbereiche einbinden lassen.

**Kontakt:** StimmStudio Uwe Hiob  
Integrativer Stimmtrainer (IST Institut Wien) & Gesangspädagoge  
Stressmanagement- und Entspannungstrainer

Mobil: +49 177 8060352      Tel.: +49 351 2527004

E-Mail: [info@uwehiob.de](mailto:info@uwehiob.de)      Web: [www.uwehiob.de](http://www.uwehiob.de)