

# „Stimme & Stress“

- *Stimmbewusstes Stressmanagement im KITA / Schul-Alltag-*

---

Uwe Hiob (Dresden)

Stressmanagement- und Entspannungstrainer

Integrativer Stimmtrainer (IST Institut Wien) und Gesangspädagoge

Stress ist in heutiger Zeit in aller Munde. Aber was bedeutet Stress tatsächlich für mich? Wie beeinflusst Stress meine Arbeit, meine Kommunikationsfähigkeit, meine Konfliktkultur und meine Beziehungen?

Gerade **PädagogInnen / ErzieherInnen** sind bei ihrer sozialen und familienbildenden Arbeit - sowohl als Vorbild, beim Regulieren gruppenspezifischer Prozesse, als auch in der Begegnung, dem Austausch und der Verständigung mit den Eltern, unterschiedlichsten kommunikativen Anforderungen ausgesetzt. Damit gute Beziehung und Kommunikation gelingen kann, braucht es den „richtigen Ton“. Mit angemessener Stimmlage, stimmiger Körpersprache und persönlicher Ausstrahlung, finden Sie Anklang und Gehör beim Gegenüber. Damit lassen sich unterschiedliche Ansichten besser verstehen, Kompromisse finden oder besser noch: Konsens erzielen. Voraussetzung dafür sind, neben Stimmbewusstsein, Verständnis und bewusster Umgang mit persönlichem Stress, damit auch schwierige Situationen angemessen reguliert werden können.

**Frühkindliche** Bildungsqualität braucht verständnisvolle und einfühlsame Beziehungsfähigkeit. Grundlage dafür ist ein gesundes Stressmanagement - auch bei ganzheitlicher und bereichsübergreifender Arbeit.

Neben fachlichen Inputs und Fallbeispielen zu Psychohygiene und Stressmanagement können die Teilnehmenden im Seminar theoretische Ausführungen durch praktische Erprobung für den Praxistransfer üben. Im Fokus stehen die Bereiche:

- Hintergrundwissen „Stress“ (Ursachen, Faktoren, Wirkung...)
- persönlicher Stress und Stressverstärker
- Körper und Stress (Haltung, Atem, Stimmklang)
- Stresskompetenz, Prävention & Bewältigung  
(Förderliche Gedanken, Achtsamkeit, Distanzierung, Selbstfürsorge,  
Positive Glaubenssätze, Notfallkoffer (4-A-Strategie), Entkatastrophisieren)
- Entspannungstechniken Stressabbau
- Stresssituationen im Berufsalltag (Praxisreflexion, ggf. Rollenspiel, Feedback)

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)