

Praktische Entlastungsmöglichkeiten

- 1. Sprechen bei hohem Lärmpegel**
 - a. Fenster schließen
 - b. Geräte abschalten
 - c. Ruhe unter den Zuhörern vor Sprechbeginn abwarten
 - d. eigene Lautstärke in weniger lauter Umgebung verringern

- 2. Sprechen über größere räumliche Distanz**
 - a. Veränderung der Sitzordnung
 - b. Arbeit in Kleingruppen mit Betreuung an deren Platz

- 3. Erwartung an den eigenen Stimmeinsatz**
 - a. Sprechanteil abgeben an Schüler/innen
 - b. Einsatz entsprechender Medien und Materialien
 - c. Vermeiden zu gehäufte und ausführlicher Erklärungen

- 4. Sprechen in geeigneter Tonhöhe**
 - a. Ermitteln der individuellen Tonhöhe statt Anpassung an den Gesprächspartner
 - b. Einteilung der Stundeninhalte, um zum Stundenschluss nicht hetzen zu müssen

- 5. Angewohnheit des Räusperns**
 - a. möglichst vermeiden, stattdessen „leichtes Husten“

- 6. Tageszeitlich früher Einsatz der Stimme**
 - a. Warm laufen lassen der Stimme
 - b. Summübungen
 - c. Pausen lassen, Zeit zur Erholung eingeplant in den Stundenablauf

- 7. Gelassenheit in der Sprechsituation**
 - a. inhaltliche Vorbereitung zu Verbesserung der eigenen Sicherheit (innere Ruhe)
 - b. Möglichkeiten des autogenen Trainings, Yogas etc.

- 8. Inanspruchnahme geeigneter Behandlungs- oder Schulungsmöglichkeiten**
 - a. bei Beschwerden Aufsuchen eines HNO- Arztes oder Phoniaters
 - b. VHS oder Gesundheitszentren bieten Seminare zu Rhetorik, Stimme Atmung, Tonus, Haltung usw. an
 - c. Vorbeugung durch Gesangspädagogen, Logopäden, Sprecherzieher