

## Tipps für den Alltag

### „Spezielles für den Lehrer und seine Stimme“

1. **Abwechslung von Unterrichtsmethoden** ermöglicht eine Anpassung an die stimmliche Tagesform (45 Minuten Lehrervortrag bei angegriffener Stimme schaden enorm!)
2. **Akzeptanz „stimmlicher Indisponiertheit“ ist wichtig!!!**  
Bitte **nicht** versuchen, **mit Kraft** die Stimme dann leistungsfähig zu machen!
3. Eine **lockere** und zugleich **bodenständige Steh- und Sitzhaltung** macht den Körper durchlässig und lässt so einen ungehinderten, Atemfluss zu und gibt der Stimme den nötigen Halt. Dabei den Gedanken der dynamischen Haltung nicht vergessen (häufig mal die Position wechseln) nicht vergessen.
4. Eine angemessene, inhaltsadäquate Gestik entlastet die Kehlkopfmuskulatur und lenkt ein Zuviel an Kraft von der Stimme ab.
5. Ab und an ein offenes Ohr für Lautstärke, Sprechtempo und Artikulation behalten.
6. Pausen haben nicht nur eine rhetorische Wirkung.
7. Öfter mal eine Pause machen vor schwierigen stimmlichen Aufgaben und nach einem anstrengenden Tag.
8. Einfach mal die Seele baumeln lassen.