



## Downloadmaterialien zum Buch

Sabine F. Gutzeit

### **Alle mal herhören**

Stimme als Werkzeug im Erzieher/innen-Alltag

ISBN 978-3-407-62917-3

© 2014 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)



**BELTZ**

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Die Stimme-Checkliste

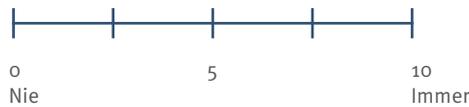
## Gelingt die Stimmpflege in Ihrem Alltag?

Nachdem Sie Erfahrungen mit den stimmhygienischen Maßnahmen gesammelt haben, können Sie anhand dieser Checkliste kontrollieren, wie Sie diese im Sprechatag umsetzen.

Nehmen Sie sich kurz Zeit und schätzen Sie sich in den Skalen von 0 (nie) bis 10 (immer) ein. Beobachten Sie sich zunächst nur in einem Punkt z. B. Räuspern. Wenn Sie sich in diesem Bereich sicher fühlen, nehmen Sie einen neuen dazu.

Kreuzen Sie an (z. B. wöchentlich):

- Über den Tag verteilt, wie oft räuspern Sie noch?



- Wie oft trinken Sie über den Tag verteilt?



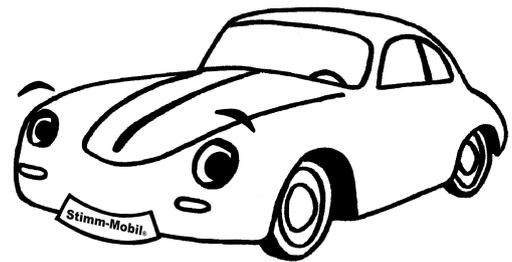
- Wie häufig nutzen Sie in sprechintensiven Phasen die Nasenatmung?



- Wie oft nehmen sie im Sprechatag bewusst eine physiologische Körperhaltung ein?



- Sprechen Sie in Ihrer mittleren Sprechstimmlage (oder überhöht)?



Die folgenden Fragen helfen Ihnen zusätzlich, sich genauer zu reflektieren und die Übungen und Ideen aus unserem Buch in den Alltag zu integrieren und zu automatisieren:

In welchen Situationen fällt es Ihnen leichter einen der fünf Punkte umzusetzen?

---

---

Was ist in diesen Situationen anders und lässt sich auf schwierigere Situationen übertragen?

---

---

Welche einfachen Möglichkeiten können Sie noch nutzen, um zu üben (z. B. den Kindern vorlesen und dabei auf die Nasenatmung/Körperhaltung ... achten)?

---

---

Welche Erfahrungen haben Sie bezüglich der eigenen Lautstärke gemacht, wenn Sie im Sprechttag deutlicher artikuliert haben?

---

---

Welche Störgeräusche gibt es in Ihren Sprechsituationen und wie können Sie diese reduzieren?

---

---

Wie ist die Sprechdauer verteilt und wie können Sie diese beeinflussen?

---

---

Welche Verhaltensweisen oder Regeln wenden Sie schon an, welche noch nicht?

---

---

Wenn Sie sich von Zeit zu Zeit immer wieder erneut reflektieren, werden Sie merken, wie es Ihnen immer leichter fällt, die für Sie hilfreichen Transfertipps in den Sprechintensiven Situationen wahrzunehmen.

