



## Downloadmaterialien zum Buch



Sabine F. Gutzeit, Anna Neubauer

### **Auf Ihre Stimme kommt es an!**

ISBN 978-3-407-36532-3

© 2013 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

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

## Inhaltsverzeichnis

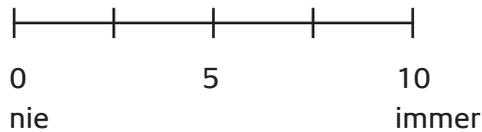
Checkliste für stimmhygienische Maßnahmen	2
Checkliste: Was ist zu tun bei ...?	5
Elterngespräch – Struktur	6
Stimm-Mobil-Etiketten	7

## ■ Checkliste für stimmhygienische Maßnahmen

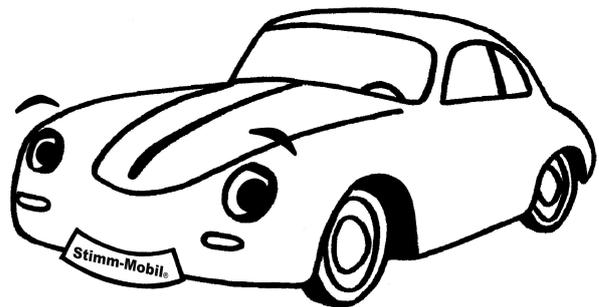
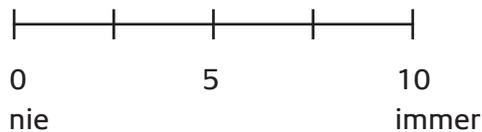
Nachdem Sie Erfahrungen mit den stimmhygienischen Maßnahmen gesammelt haben, können Sie anhand dieser Checkliste kontrollieren, wie Sie diese im Sprechalltag umsetzen. Nehmen Sie sich kurz Zeit und schätzen Sie sich in den Skalen von 0 (nie) bis 10 (immer) ein. Beobachten Sie sich zunächst nur in einem Punkt zum Beispiel Räuspern. Wenn Sie sich in diesem Bereich sicher fühlen, nehmen Sie einen neuen dazu.

Kreuzen Sie an (beispielsweise wöchentlich)

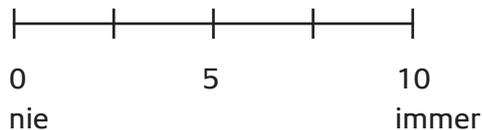
Über den Tag verteilt, wie oft räuspern Sie noch?



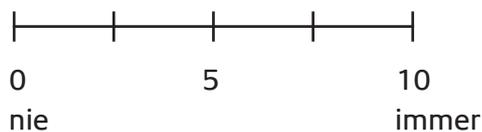
Wie oft trinken Sie über den Tag verteilt?



Wie häufig nutzen Sie in sprechintensiven Phasen die Nasenatmung?



Wie oft nehmen sie im Sprechalltag bewusst eine physiologische Körperhaltung ein?



## ■ Checkliste für stimmhygienische Maßnahmen

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 vier 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 (zum Beispiel den eigenen Kindern abends vorlesen und dabei auf die Nasenatmung und die Körperhaltung achten)?

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

## ■ Checkliste für stimmhygienische Maßnahmen

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

---

---

---

---

---

Mit welcher Stimmung betreten Sie die sprechintensive Situation und wie begegnen Ihnen Ihre Zuhörer?

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

---

---

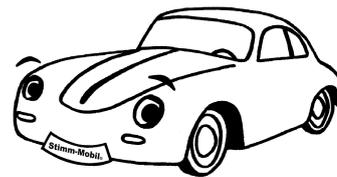
---

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.

## ■ Checkliste: Was ist zu tun bei ...?

### Heiserkeit allgemein

- Salbeitee
- Nicht flüstern
- Warm duschen und einsummen
- Inhalieren (zum Beispiel mit Kochsalzlösung)
- Länger als zwei Wochen bestehend zum HNO-Arzt oder Phoniater gehen



### Heiserkeit im Vortrags- oder Klassenzimmer

- Trinken
- Mit »mhm« einstimmen
- Alternativen zum Lautstärkemachtkampf anwenden (s. S. 75 ff.)

### Stimmverlust

- Länger als 24 Stunden bestehend zum HNO-Arzt oder Phoniater gehen
- Inhalieren (zum Beispiel mit Kochsalzlösung)

### Stimmermüdung

- Abklärung durch den HNO-Arzt oder Phoniater, wenn die Leistungseinschränkung bis zum nächsten Tag anhält
- Artikulation spart Stimmkraft (s. S. 69 ff.)
- Alternativen zum Lautstärkemachtkampf anwenden (s. S. 75 ff.)

### Hustenreiz durch Sprechen

- Lautes Singen, Schreien und gepresstes Sprechen vermeiden
- Artikulation spart Stimmkraft (s. S. 69 ff.)
- Alternativen zum Lautstärkemachtkampf (s. S. 75 ff.)

### Kloßgefühl oder Engegefühl im Hals

- Abklärung durch den Phoniater oder HNO-Arzt
- Umsetzung der Zungenruhelage (s. S. 70)
- Einsetzen einer physiologischen Körperhaltung (s. S. 54 f.)
- Längere Sprechbelastung verändern (s. S. 91 ff.)
- Weitung des Ansatzrohres durch Gähnen (s. S. 64 f.)
- Leichtes Husten statt Räuspern (s. S. 27 f.)

### Extremes Trockenheitsgefühl

- Ein bis zwei Liter über den Tag verteilt trinken (s. S. 29 f.)
- Anwendung der Nasenatmung (s. S. 30 ff.)
- Räuspern vermeiden (s. S. 27 f.)
- Inhalieren (zum Beispiel mit Kochsalzlösung)
- Äußere Einflüsse, wenn möglich reduzieren (beispielsweise Klimaanlage, Staub oder Dämpfe)
- Abklärung von Nebenwirkungen durch Medikamente, Allergien oder Noxen

# Elterngespräch – Struktur

Name \_\_\_\_\_

Anlass \_\_\_\_\_

## Phase 1: Begrüßung, positive Rückmeldung

---

---

---

---

## Phase 2: Kurze Darlegung der zu kritisierenden Fakten

---

---

---

---

## Phase 3: Einigung auf die Richtigkeit der Fakten; Meinung der Eltern notieren für eventuelle weitere Gespräche

---

---

---

---

## Phase 4: Mögliche Gründe und Ursachen besprechen (kurz halten)

---

---

---

---

## Phase 5: Sammlung und Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten und Verbesserungsstrategien. Welche sind realistisch umsetzbar?

---

---

---

---

## Phase 6: Abschluss; Konkretisieren, Zusammenfassung, Dank, Folgetermin zum Abgleich

---

---

---

---

