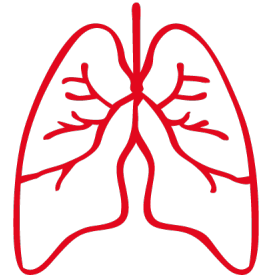


## Grundlagen zur Sprechsicherheit - Teil 1: Atemtraining

### Atemtraining

Voraussetzung für die natürliche Stimmgebung und damit für eine sympathische, wohlklingende Stimme ist die richtige Atmung. Richtig atmen heißt: **Natürlich atmen.** (Zwerchfell - Flankenatmung)



### Die verschiedenen Arten der Atmung:

- 1) Ruhe- oder Schlafatmung
- 2) Aktive, dynamische Atmung
- 3) Schnappatmung (Schlüsselbein- oder Hochatmung)

#### 1) Ruheatmung

Bei der **Ruheatmung** ist Ihr Körper in einem entspannten, gelösten Zustand. Sie atmen gleichmäßig und ruhig ein und aus.

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und Sie spüren eine weiche, kleine Dehnung im oberen Bauchbereich und in der Flanke.

Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell, Luft entströmt und der gedehnte Bauch-Flankenbereich flacht ab.

Die Pausen zwischen Ein- und Ausatmung sind relativ lang. Diese Atmung wird bei autogenem Training, Meditation, mentalem Training und Suggestopädie angewandt.

#### 2) Aktive, dynamische Atmung

Bei der **aktiven, dynamischen Atmung** muss auf den Erhalt der natürlichen Atemfunktion, der Zwerchfell-Flankenatmung geachtet werden. Sie erfordert einen **aktiven**, muskulären Einsatz beim Ein- und Ausatmen. Spürbar wird dieser körperliche

Einsatz in einer **stärkeren** Dehnung von Bauch, Flanke und Brustkorb.

Die dynamische Atmung hilft Ihnen bei der aktiven Stressbewältigung, das heißt beispielsweise beim Abbau von Lampenfieber in folgenden Sprechsituationen: Vortrag, Präsentation, Diskussion, Besprechungen. Sie bewirkt eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Gehirns, Denkblockaden oder so genannte "Blackouts" werden vermieden.

Sie ist Voraussetzung für eine natürliche Stimmfunktion, für den Aufbau von Stimmdynamik, Lautstärke und einen fehlerfreien Denk-Sprechprozess.

Vermeiden Sie in den oben genannten Sprechsituationen jegliche Fehlätmung. Gehen Sie nicht in die Hoch- oder Schnappatmung.

### 3) Schnappatmung

Schnappatmung bedeutet schnelles Einatmen durch den offenen Mund: schnell - hoch - kurz.

Sie erkennen diese gestörte Atmung daran, dass sich beim Einatmen Bauch und Brustkorb zusammenziehen, Ihre Schultern sich nach oben ziehen und Ihre Stimme sich in Klang und Volumen negativ verändert.



## Funktion der aktiven Zwerchfell-Flankenatmung

**Stressbewältigung:** Die ersten 5-10 Sätze atemtechnisch bewusst sprechen.

**Stimmgebung:** Klingende Ausatmung. Auf der ausströmenden Luft sprechen.

**Stimmhygiene:** Atemstütze, ohne Ermüdung lange sprechen.

**Pausen:** Atemzäsur ist Denkpause und Konzentrationsphase.

**Körperhaltung:** offen, sicherer Stand, sichere Ausstrahlung.

## Konsequenz dieser Atemtechnik

- Das Lampenfieber wird schnell abgebaut.
- Die Sauerstoffversorgung des Gehirns wird garantiert.
- Pausen werden so bewusst und effektiv genutzt.
- Denkblockaden, "Blackouts" können nicht entstehen.
- Mundtrockenheit wird vermieden.
- Die Stimme klingt sicher.
- Der Prozess "Denken-Sprechen" läuft fehlerfrei ab.