

Stimmprobleme im Referendariat

Beitrag von „daru“ vom 13. Oktober 2004 21:42

Versuch, die Tipps von robischoen umzusetzen.

Auf keinen Fall immer lauter werden. Wenn die Stimme zu versagen droht, nicht räuspern.

Logopädische Übungen sind zeitaufwendig und bringen keinen kurzzeitigen Erfolg.

Viel wichtiger sollte für dich sein zu erkennen, in welchen Situationen du unter Stress stehst.

Dann müsstest du versuchen - so schwer das in der Schule ist - dich zu entspannen. Ein Versagen der Stimme hat (häufig) mit Verspannungen der Muskulatur zu tun. Dann bringen einfache Atem- und Entspannungsübungen vielleicht Erfolg.