

# Stimmprobleme

**Beitrag von „dieLisa“ vom 28. Januar 2008 14:59**

Hallihallo!

Wir haben bei uns im Studium in Sprecherziehung und auch in Musik einige Tips gelernt.  
Ich würde mich glaube ich, jeden Tag vor der Arbeit "einsingen". Danach ist die Stimme top vorbereitet auf den anstrengenden Tag.

Vorgehen, zB.

- lockerungsübungen, zB strecken, recken, dehnen, auschütteln, körperteile abklopfen...
- tonleitern in mittellage (da wos bequem ist): summen auf mmmm oder nnnn
- in die tiefe gehen: zB durch Dreiklänge
- erst danach in die höhe: aber nicht überanstrengen, nur so weit wie geht ohne dass irgendwas weh tut oder die stimme bricht / quietscht / dünn wird /gepresst wird....
- zum schluss noch ein kinderlied singen und der Tag kann kommen 😊

Achja, was man vermeiden sollte:

zB

Flüsstern bei Heißerkeit, das macht noch schlimmer, lieber leise in angenehmer tonlage sprechen

niemals Räuspern wenns mal im Hals kratzt, das macht die Stimmbänder nur kaputt...stattdessen Luft in den Mund nehmen und so tun als würde man kauen, dabei summen...viel schlucken.

Viel Spaß beim Anwenden 😊