

# **Stimmpflege -- wer kennt ein gutes Buch?**

**Beitrag von „Piksieben“ vom 10. Januar 2014 20:08**

Das hier wurde uns auf einer Fortbildung empfohlen:

Coblenzer, Horst: „Erfolgreich sprechen“ 5. Auflage  
ISBN 3-215-06547-9; ÖBV HPT, Wien 2006

Wobei ich die Fortbildung besonders hilfreich fand. Der Kursleiter kann auch feststellen, ob man z. B. schon heiser klingt und es werden Übungen gemacht. Wir haben eine Schulung nur für unsere Lehrer bekommen, das kam gut an. Vielleicht regst du das ja auch mal an, du bist ja nicht allein mit diesem Problem.

Ich denke aber auch, bei deinen Beschwerden wäre ein Termin beim Logopäden tatsächlich angebracht.

Es ist wichtig, die richtige Stimmlage zu finden, nicht zu schreien und nicht zu flüstern. Und natürlich trinken, lutschen und bei Bedarf inhalieren. Ich habe festgestellt, dass ich meinen Hals im Winter immer warmhalten muss. So und mit den Tipps aus dem Kurs komme ich gut zurecht.

Gute Besserung!