

# **Häufige Heiserkeit nach einem Unterrichtstag**

**Beitrag von „SchmidtsKatze“ vom 29. Juni 2017 19:20**

Das kenne ich zum Glück nicht, ich weiß aber, dass einige Kommilitonen Fortbildung zu Stimmschonung gemacht haben. Das bietet häufig das Ministerium im Rahmen des Ref an.

Eine andere Möglichkeit ist eine medizinische Stimmbildung bei einem Sprach-, Sprech- und Stimmtherapeuten oder Logopäden. Das muss man wohl selbst zahlen, lohnt sich auf lange Sicht auf jeden Fall.

Ansonsten rate ich dir, viel über Gesten, Piktogramme und stimmschonende Rituale zu regeln, was die Ruhe anbelangt. Dann musst du nicht mehr so schreien.

Berühmtestes Beispiel ist der „Schweigefuchs“ und die „stille Schildkröte“.

Klangschalen oder bestimmte Klatsch- und Klopfrhythmen sind als akustische Signale sinnvoll.

Liebe Grüße,

SchmidtsKatze