

StimmPräsenz

Sprechen mit Alltagsmaske



- Marcus Ullmann, Tenor -

Diplomsänger, Gesangspädagoge, Stimmtrainer

Kommunikation bestimmt unser Leben, bestimmt unsere Beziehungen, bestimmt unsere Arbeit.

Doch wie kommunizieren wir mit Maske vor Mund und Nase?

Sprechen mit Alltagsmaske ist für uns alle schwierig. Die Maske dämpft, die eigene Stimmwahrnehmung verändert sich. Über das Ohr wird dem Gehirn signalisiert, dass wir nicht laut genug sind. Darum sprechen wir lauter, höher, geben Druck auf die Stimme - brauchen mehr Energie. Und gleichzeitig haben wir das Gefühl, schlechter ein- und ausatmen zu können. Außerdem spüren wir die Maske als Barriere; fehlende Mimik setzt uns unter Stress.

Wie wäre es jetzt mit drei ruhigen Atemzügen? Würde uns das nicht entspannen? Wie wäre es mit Grundkenntnissen der Sprech- und Atemtechnik? Würde uns das nicht in unserer beginnenden Entspannung bestätigen?

Und wäre es dann nicht sogar möglich, aus dieser Entspannung heraus ein ganz neues Bewusstsein für Kommunikation zu entwickeln, die sogar über die bloße Sprache hinaus geht?

Denken Sie beispielsweise an die Möglichkeit, mit den Augen zu sprechen. Und zudem das Gesagte mit einfachen Gesten zu unterstreichen und so die stressverstärkende Situation rasch aufzulösen.

Durch simples Atem-Training, einfache Stimmresonanz-Übungen sowie Aufbau einer bewussten Körperspannung werden Sie schon nach kurzer Zeit die Alltagsmaske ohne Widerwillen aufsetzen. Sie lernen, Ihren Atem zu beobachten und entspannt zu nutzen. Sie werden in der Lage sein, Gespräche auch mit Maske klar, verständlich und strukturiert zu führen - ohne dabei in Stress zu verfallen oder die Natürlichkeit Ihrer Stimme zu verlieren.

Nutzen Sie die Einschränkung, um Ihre Sinne, um die Selbstwahrnehmung zu schärfen. Lernen Sie Ihre Stimme neu kennen. Entspannen Sie sie und sich. Beugen Sie stimmphysiologischen Problemen vor. Und entwickeln Sie eine neue Form des Selbstvertrauens. Bleiben Sie ganz bei sich und so auch in schwierigen Gesprächen selbstsicher und gelassen. Lernen Sie gesamtkörperliche Kommunikation.

Kursdauer: 90 Minuten

Ich freue mich über Ihre Anfrage unter:

[02630 5019313](tel:026305019313) / [0177 8293476](tel:01778293476) - mail@marcus-ullmann.de

Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihr Interesse - Marcus Ullmann