www.odem-rhetorik.de



Voice Coaching. Atmung. Stimme. Wirkung.

Stimme und Körper als Einheit

Voice Coaching unterstützt Menschen dabei, Stimme, Atmung, Ausstrahlung und persönliche Wirkung gezielt weiterzuentwickeln.

Stimme und Körper ganzheitlich verstehen

Im Voice Coaching werden Atmung, Stimme, Körpersprache und mentale Stärke als zusammenhängendes System betrachtet. Dabei fließen kommunikationspsychologische und körpertherapeutische Ansätze ein. Haltung, Bewegung, Spannungsmuster und Atmung beeinflussen maßgeblich die Qualität von Stimme, Ausdruck und Präsenz.
Durch gezielte Übungen können Ausdruckskraft, Verständlichkeit, Resonanz und Stimmgesundheit verbessert werden. Gleichzeitig hilft das Training dabei, Lampenfieber abzubauen, mehr Sicherheit zu gewinnen und auch in anspruchsvollen Situationen souverän aufzutreten.

Individuelles Angebot

Das Angebot wird individuell an Ihre persönlichen Ziele, Bedürfnisse und beruflichen Anforderungen angepasst. Je nach Bedarf können unterschiedliche Trainings-, Coaching- und Vertiefungsmodule flexibel miteinander kombiniert werden.

Zielgruppe (m/w/d)

Voice Coaching richtet sich an Menschen, die mit ihrer Stimme, ihrer Präsenz und ihrer Ausstrahlung überzeugen möchten. Besonders profitieren Menschen in Sprech- und Bühnenberufen wie Schauspieler und Sänger sowie Führungskräfte, Lehrkräfte, Dozenten, Trainer, Coaches, Moderatoren und Juristen. Ebenso eignet es sich für alle, die regelmäßig präsentieren, Vorträge halten oder ihre Wirkung auf andere gezielt stärken möchten.
Voice Coaching unterstützt dabei, die Stimme gesund und belastbar einzusetzen, Lampenfieber zu reduzieren und mit mehr Sicherheit, Authentizität und Überzeugungskraft aufzutreten.

Ziele und Nutzen

- Professioneller Auftritt und höhere Überzeugungskraft
- Mehr Präsenz und Ausstrahlung
- Authentisches und überzeugendes Auftreten
- Kraftvollere und belastbarere Stimme
- Weniger Lampenfieber und mehr Sicherheit
- Bessere Verständlichkeit und Ausdruckskraft
- Gesunde und bewusste Nutzung der Stimme

Ein modulares Konzept für gesunde Stimmen, Präsenz, Wirkung und Souveränität

Basis

Modul1: Atmung

Die Atmung bildet die Grundlage einer leistungsfähigen und entspannten Stimme. Durch eine verbesserte Atemwahrnehmung und Atemkoordination werden Präsenz, Belastbarkeit und innere Ruhe gefördert.

Modul 2: Phonationsatmung

Die Phonationsatmung beschreibt das Zusammenspiel von Atmung und Stimmgebung. Ziel ist ein ökonomischer und kraftvoller Stimmeinsatz mit weniger Anstrengung und mehr Resonanz.

Modul 3: Haltung

Körperhaltung beeinflusst Atmung, Stimme und Ausstrahlung. Eine aufgerichtete und flexible Haltung unterstützt einen freien Stimmklang sowie einen sicheren Auftritt.

Modul 4: Stimme

Im Mittelpunkt stehen Klang, Resonanz, Tragfähigkeit und Ausdruck. Die Teilnehmer lernen, ihre Stimme gesund, authentisch und wirkungsvoll einzusetzen.

Aufbau

Modul 5: Auditive Wirkung

Stimmlage, Lautstärke, Betonung, Sprechtempo, Artikulation und Pausen prägen die Wirkung gesprochener Botschaften. Ziel ist eine verständliche, authentische und überzeugende Kommunikation.

Modul 6: Visuelle Wirkung

Körpersprache, Mimik, Gestik und Blickkontakt beeinflussen den ersten Eindruck und die persönliche Wirkung. Eine bewusste Gestaltung des Auftretens unterstützt ein professionelles Impression Management und stärkt Präsenz, Glaubwürdigkeit und Wirkung.

Modul 7: Emotion und Intention

Emotionen verleihen Sprache Lebendigkeit, während eine klare Intention dem Gesagten Richtung gibt. Das Zusammenspiel beider Faktoren erhöht Authentizität und Überzeugungskraft.

Modul 8: Prophylaxe und Stimmgesundheit

Eine bewusste Atmung und ein schonender Stimmeinsatz tragen zur langfristigen Stimmgesundheit bei. Ziel ist es, Überlastungsanzeichen frühzeitig zu erkennen und durch gezielte Regeneration Stimmproblemen vorzubeugen.

Ganzheitlicher Ansatz des Voice Coachings

Unser Voice Coaching betrachtet Stimme, Atmung, passive und aktive Körperarbeit und mentale Prozesse als zusammenhängendes System. Durch die Verbindung unterschiedlicher Methoden können Präsenz, Ausdruck, Wirkung und Stimmgesundheit ganzheitlich entwickelt werden.

- Die Atmung bildet die Grundlage aller Arbeit an der Stimme und beeinflusst Klang, Resonanz, Ausdruck, Belastbarkeit und Präsenz.
- Körperorientierte Übungen fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Aufrichtung und einen freien, natürlichen Stimmeinsatz.
- Rolfing® und Faszienarbeit fördern eine ausgewogene Körperorganisation, mehr Bewegungsfreiheit sowie eine vertiefte Atmung und schaffen dadurch günstige Voraussetzungen für Stimme, Präsenz und Ausdruck.
- Stimm- und Sprechtraining verbessert Resonanz, Artikulation, Verständlichkeit, Ausdruckskraft und stimmliche Belastbarkeit.
- Individuelle Reflexion und Coaching helfen dabei, persönliche Potenziale zu erkennen und gezielt weiterzuentwickeln.

Mehr erfahren und Broschüre bestellen – auf unserer Internetseite