



# SELBSTPRÄSENTATION

## Wirkungsvoller Einsatz von Stimme, Mimik und Körpersprache

### Überblick

»Der Ton macht die Musik«. Ein altbekanntes Sprichwort. Tatsächlich kommen Sprachwirkungsforscher nach wissenschaftlichen Untersuchungen zu dem Schluss, dass es von zentraler Bedeutung ist, WIE wir etwas sagen, und weniger, WAS wir sagen. Die Stimme spielt also eine wesentliche Rolle in der Kommunikation. Sie entscheidet innerhalb weniger Sekunden darüber, wie wir bei unserem Gegenüber »ankommen«.

Leider eignen wir uns im Laufe der Jahre oftmals ungesunde Muster an, die der Stimme schaden. Dadurch wird verhindert, dass wir alle Resonanzräume ausnutzen und unsere Stimme voll entfalten können.

Die gute Nachricht: Wir können uns unabhängig unseres Alters jederzeit bewusst dazu entscheiden, zum vollen und gesunden Klang zurückzukehren. Die Basis hierzu bilden eine aufrechte Körperhaltung und eine entspannte, tiefe Bauchatmung. Mit geringem Aufwand ist es möglich, Körperhaltung, Atmung und Stimme bewusster zu steuern und damit ein selbstbewusstes Auftreten zu erzielen.

### Konzept und Abschluss

Beim Kursformat »Online-Selbstlernkurs« haben wir für Sie ein intensives und kompaktes Kurspaket geschnürt,

bei dem Sie sich neues Wissen und Können komplett eigenständig und mit einem überschaubaren Zeitaufwand aneignen. Diese Form des maximal flexiblen Lernens ist für alle geeignet, die wegen ihrer familiären oder beruflichen Situation maximale Flexibilität brauchen – oder einfach am liebsten komplett selbständig lernen.

Es finden keine Live-Meetings mit Referent|innen oder einer Lerngruppe statt. Fokus des Onlinekurses sind praktische Anregungen, Atemtraining und Übungen für den Stimmklang, die übrigens leicht in den Alltag integriert werden können. Sie erhalten nach Kauf für 365 Tage Zugang zur cloudbasierten Lernplattform ([LMS](#)). Ihre Schulungsunterlagen sind permanent abrufbar und Sie können sich ein Jahr lang mit den interaktiven Videolektionen so oft wie Sie möchten beschäftigen. Sie müssen sich keine Software auf Ihr Endgerät laden und sparen somit Speicherkapazität.

Die Lernplattform ist mit jedem PC, Tablet oder Smartphone und gängigen Betriebssystemen nutzbar sowie intuitiv und einfach in der Anwendung. Zu Ihren Schulungsunterlagen gehören ein Studienskript in Textform und als Podcast sowie interaktive Präsentationen mit Impulsvorträgen und vielen Übungen.

### Dauer & Kosten

- Lernzeit ≈ 5 Std.
- Viele Praxisübungen
- 299,00 € brutto  
(251,26 € netto)

### Dozentinnen

- Carmen Kinas
- Nadja Bauroth-Muscari



Verfügbar ab Mai 2024

[Jetzt buchen](#)

## Zielgruppe

- Anatomischer Exkurs: Atmung und Stimme
- Körperhaltung und Körpersprache
- Stimmklang

## Zugangsvoraussetzungen

Sie brauchen einen PC und/oder Tablet, sollten diese sicher handhaben sowie eine stabile Internetverbindung und gute Deutschkenntnisse haben.

### Bitte beachten Sie:

Stimm-, Sprech- und Gesangstraining ersetzen keine ärztlichen, medikamentösen, psychotherapeutischen, logopädischen oder ergotherapeutischen Maßnahmen. Diagnostizierte Beeinträchtigungen können im Rahmen unseres Angebotes nicht therapiert werden. Bitte wenden Sie sich in solch einem Fall an Ihre behandelnden Ärzt\*innen.

Stimmbildnerische Übungen sollten bei den folgenden funktionellen Störungen nicht eigenverantwortlich angewendet werden:

- Funktionelle Stimmstörungen (z.B. Dysphonie, Hypophonie)
- Verdickungen oder Ödeme der Stimmlippen
- Stimmlippenpolypen
- Akute Kehlkopfentzündung

## Lehr- und Lernmethoden

- Multimediale Impulsvorträge
- Visualisierungen wie Grafiken, Bilder, Diagramme oder Mindmaps
- Übungsaufgaben
- Lese- und lernfreundliches Skript

## Inhalte

- Anatomischer Exkurs: Atmung und Stimme
- Körperhaltung und Körpersprache
- Stimmklang

## Lernziele

- Sie verfügen über eine bewusste, verbesserte Körper- und Stimmwahrnehmung.
- Sie atmen bewusster und fühlen sich dadurch ausgeglichener und entspannter.
- Sie sorgen mit Ihrer Körperhaltung und Körperspannung für einen ein sicheres Auftreten.
- Sie sind zu einem vollen, gesunden und authentischen Stimmklang zurückgekehrt.
- Sie schaffen es in angespannten Situationen Stress zu reduzieren und bewusst dem Lampenfieber entgegenzuwirken.
- Sie treten selbstsicherer und selbstkompetenter auf.