

## Achtsamkeitsübung Stimmen Check-in

### Einleitung

Wie wär's mit einem kleinen Check-in für deine Stimme? So bekommst du einen Überblick darüber, wie es um deine Stimme während des Schulvormittags steht. Und wer weiß, vielleicht helfen dir ja die Top 5, um deine Stimme zu schonen und zu pflegen.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Wenn du den Stimmen Check-in machen möchtest, benötigst du nur einen Stift und etwas Ruhe.

Nimm dir etwas Zeit, um deine eigene Stimme im Laufe eines normalen Schultages zu beobachten:

Wann fühlt sich die Stimme gut an? .....

Wann angestrengt? .....

Wann ist sie matt, wann ist sie klangvoll? .....

Wann fühlt sie sich eng an, wann befreit? .....

Wann ist Sprechen anstrengend? .....

Kommt die Stimme aus der Tiefe deines Bauches oder sitzt sie im Hals fest?

.....

# Arbeitsblatt 9.1

## Top 5 für eine gesunde Stimme

1. Trinke viel Wasser oder Kräutertee, um deine Stimmlippen geschmeidig und deine Schleimhäute feucht zu halten. Wenn dein Hals kratzt, helfen Bonbons oder Pastillen: Sie regen die Speichelproduktion an und unterstützen deine Stimme. Also pack deine Trinkflasche und Lutschbonbons ein und Sorge dafür, dass deine Stimme immer topfit ist!
2. Stehe am besten aufrecht mit entspannten Schultern vor der Klasse. So kannst du besser atmen, deine Stimme kommt besser rüber und du verhinderst Stimmprobleme.
3. Bei sechs Unterrichtsstunden oder manchmal mehr am Tag ist bewusstes Sprechen goldwert. Lege zwischen den Sätzen kleine Pausen ein, hole Luft und atme. Schone so deine Stimme und vermeide gestresste Stimmbänder und Heiserkeit. Und wann immer es möglich ist: Schweige! Flüstern ist übrigens noch schlimmer für die Stimmbänder. Also lieber weniger sprechen, aber in normaler Lautstärke. Das wird dir helfen, deine Stimme zu schonen und deine Schülerinnen und Schüler werden dir trotzdem folgen können.
4. Bitte, bitte nicht räuspern, auch wenn deine Stimme gerade etwas belegt klingt. Das Räuspern mag zwar kurzfristig helfen, aber es kann auch die sensiblen Schleimhäute deiner Stimmlippen belasten. Stattdessen huste einmal kurz und schone so deine Stimme.
5. Frische Luft bewirkt Wunder. Wenn du während des Unterrichts immer wieder lüftest, sorgst du auf eine super einfache Art und Weise für Sauerstoff und tust damit nicht nur deiner Stimme, sondern auch deiner Konzentration einen riesigen Gefallen. Auf die Plätze, lüften, los!