



Die eigene Stimme hacken

Workshop für eine femininer gelesene Stimme

Aufbau des Workshops

Grundlagen

- × **Anatomie**
- × **Stimmbildung**
- × **Die Stimme in der Zeit**

Wie "richtig" üben?

- × **Bedingungen fürs Üben**
- × **Stolperfallen**
- × **Stimmlage & Resonanz**
- × **Praktische Übung**
- × **Hilfen**

Disclaimer

Ich (Leah) hab keinerlei offizielle Qualifikationen im Bereich der Stimmbildung außer meine eigenen Erfahrungen, auf denen dieser Workshop aufbaut.

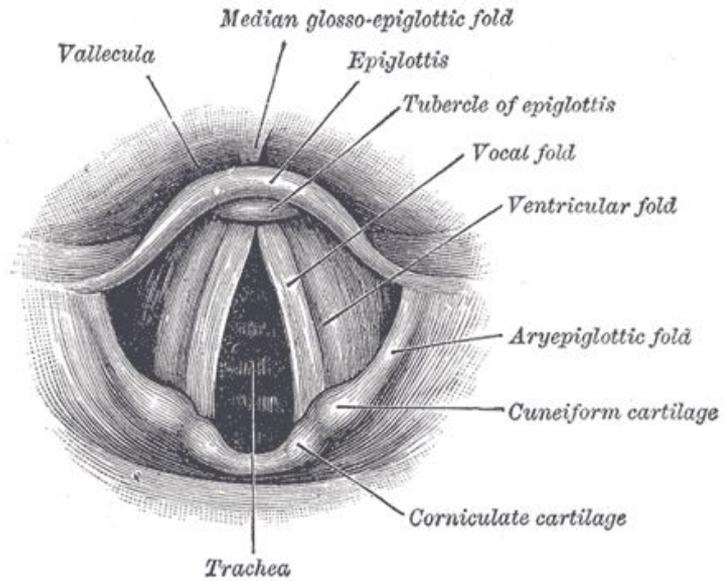
Im Zweifel, oder wenn Ihr Probleme, wie eine anhaltende Heiserkeit bekommt, solltet ihr euch unbedingt an eine professionelle Logopädin wenden.

A hand holding a lit sparkler against a dark, splattered background. The sparkler is bright and glowing, with many small sparks flying out. The background is dark with white splatters and dots, creating a textured, artistic effect. The overall mood is celebratory and hopeful.

Fragen?

Themen, Anmerkungen und Wünsche

Der Kehlkopf



Resonanzräume

Primärer Vokaltrakt:

- × Rachenraum (veränderlich)
- × Mundraum (veränderlich)
- × Nasenraum (unveränderlich)

Aber auch:

- × Lippen
- × Zähne
- × Gaumen
- × Und weitere...

Stimmbildung (Töne)

Wird durch viele Faktoren beeinflusst:

- × Krankheit/Allergien
- × Trockenheit
- × Heiserkeit/Überlastung
- × Hormonspiegel/Stress

Aber auch abhängig von:

- × Größe
- × Alter
- × Gewicht
- × Rauchen/Alkohol/Medikamente

Frequenzbereiche

Maskulin gelesen

Grundton im Bereich von
85 Hertz bis 180 Hertz

Feminin gelesen

Grundton im Bereich von
165 Hertz bis 255 Hertz

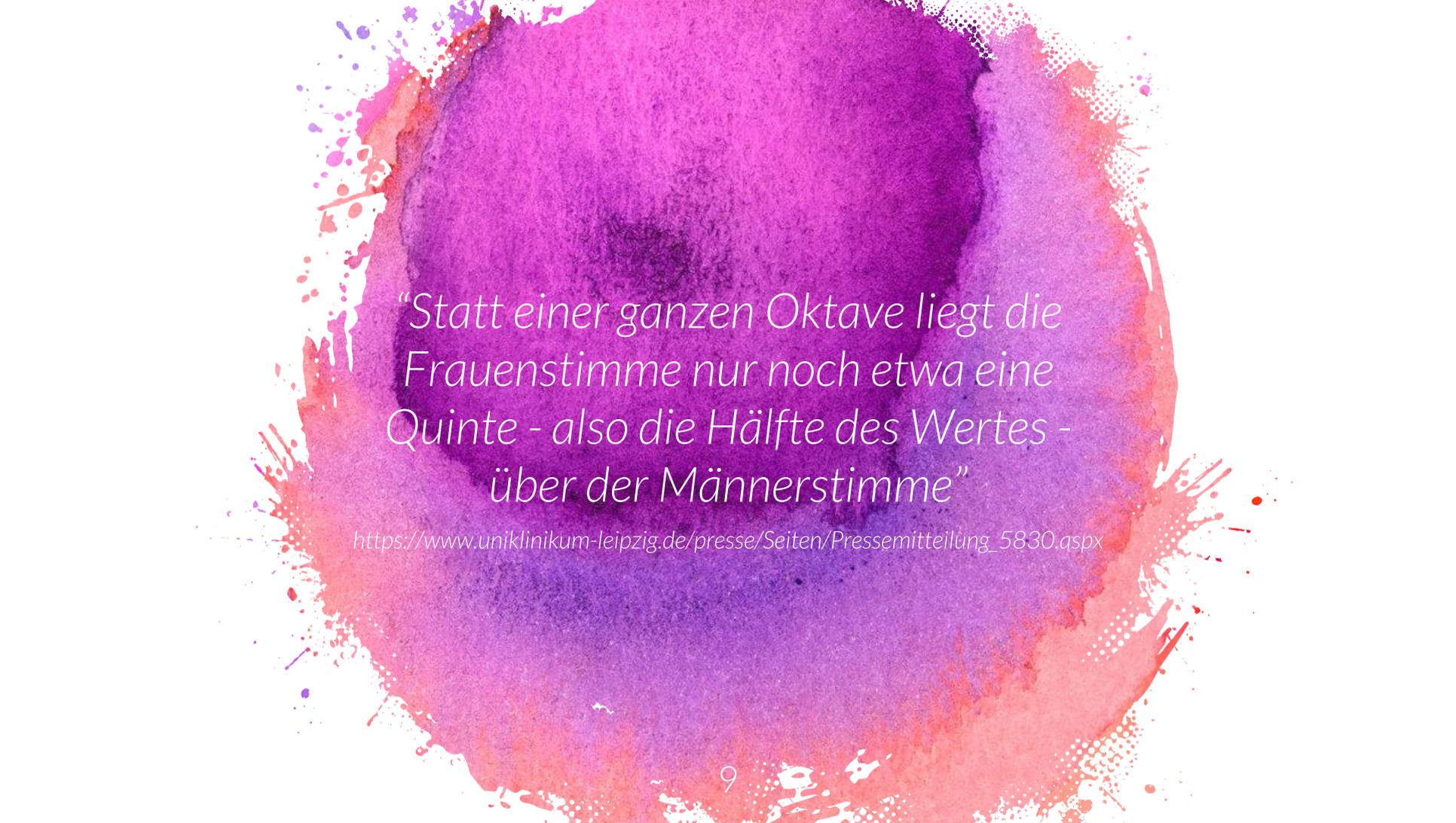
Neutral gelesen

Grundton im Bereich von
165 Hertz bis 180 Hertz

Stimmbildung (Modulation)

Unterschiede zwischen feminin und maskulin gelesener Modulation:

- × *Maskulin*: Modulation über die Lautstärke
- × *Feminin*: Modulation über die Frequenz
- × *Feminin*: Melodischer statt Monoton



*“Statt einer ganzen Oktave liegt die
Frauenstimme nur noch etwa eine
Quinte - also die Hälfte des Wertes -
über der Männerstimme”*

https://www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung_5830.aspx



Was möchte
ich erreichen?

Aufs Üben vorbereiten

1. Genug Wasser trinken!
2. Die Stimme ordentlich und ausgiebig aufwärmen.
3. Ein Gefühl für die Stimme entwickeln. Nicht Überlasten.
4. Die Stimme bei Krankheit schonen.



Üben, Üben, Üben

- × Möglichst häufig üben.
- × Auf die eigene Haltung achten.
- × Feedback nutzen.

Zuerst auf die Tonlage bzw. Frequenz achten, dann erst auf die Melodie und Dynamik. Diese ergibt sich eher über die Zeit.

Feedback

- × Vertrauensperson als Rückkopplung
- × Aufnahme z.B. mit Auphonic App
- × Stimmanalyse App von Lilith Wittmann

Bachte: Die Handyaufnahmen haben keine perfekte Qualität und die Lautsprecher sind nicht auf Stimme optimiert.

Bei Unsicherheit hilft Nachhören mit einigem zeitlichen Abstand.

Tipps

Varianz

Die Stimme variiert zum Teil deutlich von Tag zu Tag. Das ist vollkommen normal und fällt niemandem auf. Ihr seid eure größten Kritiker. 😊

Orientierung

Nutzt die Stimme einer anderen Person, egal wie toll sie ist, nicht als Ziel, sondern als Orientierung. Wir alle haben unsere ganz eigene Stimme.



Tonwahrnehmung

- × Stimmen werden unterschiedlich wahrgenommen.
- × Die eigene Stimme wirkt immer etwas tiefer.
- × Es kann ein Übersprechen/Echo aus dem Gedächtnis geben.
- × Die Kopf/Lesestimme passt sich nur sehr langsam an.
- × Stimme ist am Telefon häufig etwas tiefer und monotoner.

Bruchpunkt

Bachte: Der Bruchpunkt ist weniger wichtig als häufig behauptet wird. Diese Fixierung ist IMO quatsch.

Der Bruchpunkt ist später meist eh unterhalb des genutzten Tonumfangs und gibt sich dann von alleine.

Praktische Übungen

Die Stimme aktiv verändern lernen.



Kehlkopf nach oben bringen

Resonanzräume fühlen und
Muskelspeicher aktivieren.



Mach mal
Aaaaahhh...

Mund auf für eine klare Tonbildung.



Übungen aus der Logopädie

Professionelles üben □



Wichtig!

Stimme auch nutzen

So unangenehm es sein mag, hilft es enorm viel die Stimme schon im Alltag zu nutzen auch wenn sie noch nicht “fertig” ist.

Anderen zuhören

Hört anderen mal bewusst zu. Zum einen merkt man wie groß die Bandbreite von Stimmen ist und zum anderen kann man sich auch Dinge abgucken.

Laut sprechen üben

Es ist echt wichtig auch laut sprechen zu können, da ihr sonst sehr schnell überhört werdet. Auch wenn es seltsam wirkt, versucht ab und an ein paar Ausrufe und kurze Aussagen laut zu spreche.

A hand holding a lit sparkler against a dark, splattered background. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is dark with white splatters and dots, creating a textured, artistic effect. The overall mood is celebratory and hopeful.

Fragen?

Themen, Anmerkungen und Wünsche

Credits

Special thanks to all the people who made and released these awesome resources for free:

- × Presentation template by [SlidesCarnival](#)
- × Photographs by [Unsplash](#)
- × Watercolor textures by [GraphicBurguer](#)



Gemeinsam üben