

# Stimmtechnische Fähigkeiten und Präsentation mit Sprache

## Workshop / Training



Überzeugendes und überzeugtes Sprechen sind die Basis für eine erfolgreiche sprachliche Vermittlung von Inhalten!

### Konzept

#### Ich biete

- meine vielfältigen Bühnenerfahrungen als aktive Musikerin und Sängerin berufsübergreifend und praxisnah allen an, die vor anderen sprechen und präsentieren wollen, denn die zugrunde liegenden Fähigkeiten gelten sowohl für Bühnen- als auch für andere Berufe, die mit Sprechen und Präsentation mit Sprache arbeiten.
- bedarfs- und zielgruppenorientierte Sprech-, Stimm-, und entsprechende Körper-Übungen.
- Rückmeldung über die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Impulse, die eigenen Fähigkeiten besser zu nutzen oder neue zu entdecken.
- eine auf Ihren Bedarf abgestimmte Mischung aus Informationen und Übungen.

#### Zielgruppen

- sind alle Berufe, die ein sicheres und (selbst-)bewusstes Auftreten und Sprechen erfordern, wobei ich den Ansatz des Workshops an der Praxis der jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausrichte.
- die bisher einen Workshop angefragt haben, sind Berufstätige aus der freien Wirtschaft, Berufstätige in der öffentlichen Verwaltung, Lehrerinnen und Lehrer.

⇒ Die **sprech- und stimmtechnischen Grundlagen** für einen Vortrag in einer Firma oder einen Auftritt auf einer Theaterbühne sind die gleichen!

### Inhalte

#### stimmtechnische Fähigkeiten:

- Stimm Lage
- Artikulation
- Klang und Farben der Sprechstimme
- Stimm-Modulation
- Rhythmus, Tempo der Stimme
- Stimmvolumen

#### Präsentation mit Sprache:

- Körperpräsenz
- Körperhaltung
- Haltung beim Sprechen im Stehen, Gehen und im Sitzen
- Umgang mit Körpersprache
- ⇒ sichere (Selbst-) Präsentation/bewusster Auftritt

#### Grundlagen:

##### Atmung und Atemtechnik

- ⇒ Atemfluss beim Sprechen
- ⇒ Atemfluss b. d. Präsentation (Gehen, Stehen, etc.)

### Methode

#### Verschiedene praktische Übungen

##### (Einzel- und Gruppenübungen):

- zum eigenen Auftreten und Sich-Bewegen auf Podien und in Räumen
- zur Haltung beim Sprechen im Stehen, Gehen, Sitzen und Aufstehen
- zur Atmung und Atemtechnik (b.w.)

- ⇒ als Grundlage für Körperhaltung
- ⇒ als Grundlage für Einsatz von Stimme

- zur Stimme: Resonanzräume, Artikulation, Volumen, Sprachmelodie etc.
- zu den verschiedenen Farben der Sprechstimme
- ⇒ Beherrschung des Klangvolumens und der Farben der Stimme: bewusster Einsatz stimmlicher Modulation

Die Übungen stellen ein **Experimentierfeld** dar und sollen die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten spiegeln und überprüfen. Sie sind die Basis für ein weiteres selbständiges Arbeiten. Ihre Rückmeldung während und nach den Übungen bestimmt die weitere, individuell abgestimmte Arbeitsweise.

## Referenzen

Eine Liste mit Referenzen habe ich unter „Gelehriges“ auf [www.bosenius.info](http://www.bosenius.info) zusammengestellt; hier eine Auswahl:

- Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie Düsseldorf (vwa), in deren Auftrag ich seit 2010 Seminare gebe
- Stadtverwaltung, ARGE und Frauenbeirat Pulheim
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Düsseldorf
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Frechen sowie integrative katholische KiTa St. Maria Königin Frechen
- Mitarbeiter des Landschaftsverbandes Rheinland, Dezernat Soziales, Integration
- bs-beratung, Beatrix Schmiedel
- lars geiseler consulting
- UBEEK Unternehmensberatung
- FIM – Vereinigung für Frauen im Management e.V.

## Allgemeines

**Überzeugendes und überzeugtes Sprechen sind die Basis für eine erfolgreiche sprachliche Vermittlung von Inhalten.** Der Wohlklang und die Deutlichkeit, aber auch die nötige Durchsetzungsfähigkeit der Stimme sorgen dafür, dass das Gesagte auch die Zuhörer/innen erreicht. Die Sprache sollte wohl-klingend, unangestrengt und vor allem natürlich den Raum füllen. Auch muss das Volumen der Räumlichkeit angepasst werden können. Die Stimme sollte der Satzmelodie folgen, wichtige Worte herausheben und das Thema betreffende Farben berücksichtigen. Die Beherrschung der verschiedenen Farben in der Sprechstimme ist dabei mit erfolgsentscheidend, denn diese beeinflussen wirkungsvoll die Bedeutung der Worte und den Inhalt des Gesagten.

**Die sprech- und stimmtechnischen Grundlagen für einen Vortrag in einer Firma oder einen Auftritt auf einer Theaterbühne sind die gleichen!** Durch Studium und Beruf habe ich sehr viel Erfahrung und Know-how angesammelt als auch Trainingsmethoden erlernt in Bezug auf klangvolles und sicheres Sprechen, die dazu nötige (Körper-) Präsenz und Körperhaltung, ohne die Beweglichkeit auf Podium oder Bühne zu vernachlässigen. Ich wende diese Kenntnisse tagtäglich an. Zu den Themen gehört unverzichtbar die Kenntnis des Zusammenhangs zwischen Körper und Stimme, und da haben ja Sängerinnen berufsbedingt sehr viel Erfahrung!

## Arbeitsweise

**Einzelpersonen** = Intensivtraining: Stundenzahl nach Bedarf und Absprache

**Kleingruppen** (4-6 Teilnehmer/innen) = Intensivworkshop: halber Tag (4-5 Std.) mit sinnvoller Wiederholung/Vertiefung zu einem späteren Zeitpunkt

**Größere Gruppen** (bis max. 15 Teilnehmer/innen) = halber oder ganzer Tag mit sinnvoller Wiederholung, bzw. Vertiefung zu einem späteren Zeitpunkt  
Es wird nicht gesungen/muss nicht gesungen werden!

## Die Trainerin

### Daniela Bosenius

- geb. 1974; selbständige Musikerin, Gesangspädagogin, Trainerin
- Musikstudium an Hochschule für Musik und Theater Saarbrücken, weitere Studien in Deutschland und Schweiz
- Verschiedene Theaterengagements (Oper, Operette, Musical) in Luxemburg, Deutschland und der Schweiz; Engagements mit eigenen Programmen: Gesang und Moderation/Rezitation
- Seit 2007 Lehrerin in „Vokalklassen“ (Singen; Stimmbildung in der Schule i. R. v. „Kultur und Schule“ des Landes NRW) und Stimmbildnerin für Kinder-, Jugend- und Erwachsenenchor



[www.bosenius.info](http://www.bosenius.info)



mail@bosenius.info  
www.bosenius.info

0179 5128712