

Meine Stimme im Beruf

Wochenendseminar

Kursnummer	26M572630
Beginn	Sonntag, 25.01.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 639, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Dr. Anette Einzmann
Kursentgelt	73,00 €

Immer mehr Menschen arbeiten in Berufen, in denen sie ihre Kompetenzen sprechend anbieten; immer größer werden dabei auch die Anforderungen einer professionellen Kommunikation. Das „Instrument“ jedoch, dass all dies trägt, muss unausgebildet, fraglos funktionieren. Doch was machen wir, wenn es diesen Dienst verweigert? Wenn es die ihm aufgebürdeten Rollen nicht mehr erträgt? Was machen wir, wenn unsere Stimme kratzig und rau klingt? Wenn wir heiser werden oder ein unangenehmes Klos-im-Hals-Gefühl haben? Wenn wir zu schnell reden, zu leise sind, monoton wirken oder nicht selbstbewusst genug rüberkommen?

Unsere Stimme lässt sich nicht, je nach Bedarf wie ein neues Make-up oder ein neuer Anzug wechseln, denn sie ist sowohl mit uns selbst, mit unseren tiefsten leiblichen wie seelischen Schichten und unserer persönlichen Geschichte verbunden als auch damit, wie wir uns in einer Situation fühlen. Nur in einem guten Kontakt zu uns selbst, können wir mit gekonnter Schauspiellust „Rechtsanwältin“, „Lehrer“, „Pfleger“, „Call-Center-Agentin“ spielen.

Der Kurs möchte aus einem Spüren des Körpertonus und der Atembewegung heraus experimentierend eine physiologisch gesunde Ton-Produktion einüben. Wie fühlt und wie hört sich ein schwingender, obertonreicher Klang an? Wie töne ich?

Unser schönstes Timbre wollen wir zunächst in einfachen künstlerischen Texten zur Geltung bringen. Dann jedoch stellen wir heikle berufliche kommunikative Situationen nach, um zu analysieren, was nun mit unserer Körperspannung, unseren Emotionen, unserem Atem und somit mit unserer Stimme passiert. Wie können wir dabei Prozessen von Verkrampfung, Verspannung, Verknotung begegnen und entgegensteuern, damit "the voice works!"?

Inhalte:

- Arbeit am Körperempfindungsbewusstsein
- Wahrnehmung der Atembewegung
- Spüren wie sich eine physiologisch gesunde Tonbildung anfühlt
- Hören, wie eine solche klingt
- Reflexion über die jeweilige, heikle kommunikative Situation
- Wie erlebe ich sie? Welche Gefühle löst sie bei mir aus?

Methodenwahl:

kurze theoretische Darstellung relevanter Zusammenhänge; eine Atem-pädagogisch orientierte Körperarbeit, in die stimmbildnerische und sprechtechnische Elemente integriert werden; Einzelarbeit mit Gruppenfeedback; experimentierendes Rollenspiel.

Wichtig: Bitte dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Frau Dr. Anette Einzmann ist freiberuflich als Stimmbildnerin sowohl der Sprech- als auch der Singstimme tätig. Ihr ganzheitlicher Umgang mit der Stimme umfasst sowohl körperliche, seelische wie soziale Komponenten. Sie erlangte ihre akademischen Ausbildungen in Germanistik und Philosophie, studierte klassischen Gesang und ist AFA-diplomierte Atempädagogin.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.01.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS im Komed, 639