

Übungen vor dem Vortragen

Sprechübungen

1. Zungenlöser-Warm-up (1 min)

→ Sprich einen Zungenbrecher langsam und deutlich, dann schneller.



"Fischers Fritze fischt frische Fische.,,

○ *Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.*

○ *Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben.*

○ *Der dicke Dachdecker deckt dein Dach.*

○ *Der Flugplatzspatz nimmt auf dem Flugplatz Platz.*

○ *Der Potsdamer Postkutscher putzt die Potsdamer Postkutsche.*



Lockert die Zunge und verbessert die Aussprache.

2. Summ-Resonanz (30 Sek.)

→ Summe mit geschlossenen Lippen und steigere die Lautstärke.



Aktiviert die Stimmbänder und sorgt für einen warmen Klang.

3. Artikulations-Boost (1 min)

→ Sprich einen Satz übertrieben langsam und betone jede Silbe.



"Ich-spre-che-deut-lich-und-ru-hig.,,



Verbessert Klarheit und Betonung.

Korkenübung für perfekte Artikulation



So geht's:

- Nimm einen kleinen Korken (oder deinen Finger) leicht zwischen die Schneidezähne.
- Sprich langsam und überdeutlich einen Satz oder Zungenbrecher.
- Entferne den Korken und wiederhole – deine Aussprache wird sofort klarer!



Effekt:

- ✓ Stärkt die Zungen- & Mundmuskulatur
- ✓ Fördert deutliche Aussprache
- ✓ Verbessert die Kontrolle über Silben & Betonung

Mentale Übungen

4. Power-Posture (1 min)

→ Stelle dich aufrecht hin, Füße schulterbreit, Hände an die Hüfte (Superman-Pose).



Gibt Selbstbewusstsein und reduziert Lampenfieber.

5. Visualisierung (1 min)

→ Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du souverän sprichst, das Publikum nickt zustimmend.



Stärkt das Selbstvertrauen und reduziert Nervosität