

24 Tipps für gutes Sprechen

Dezember 2020, © Andrea Koltermann



Tipp 1

Mach dir bewusst, welche Organe du nutzt, wenn du sprichst!

Tipp 2

Überprüfe täglich, ob es deinen Sprechorganen gut geht und ob sie voll einsatzbereit sind!

Tipp 3

Beobachte deine Haltung beim Sprechen!

Tipp 4

Achte auch das was du hörst, siehst, fühlst, riechst und schmeckst!

Tipp 5

Beobachte deine Atmung!

Tipp 6

Erträum dir deine Welt, vielleicht kann es sie wirklich geben!

Tipp 7

Summ leise vor dich hin und fühl mal an deinem Kehlkopf. Was spürst du dort?

Tipp 8

Achte auf deine Atmung und zähle die Sekunden.

Wie lange dauert bei dir eine Ausatmung, wenn du ruhig auf dem Stuhl sitzt?

Tipp 9

Mach deine Übungen mehrmals täglich je 10-mal hintereinander!

Tipp 10

Führe diese Lippenübungen täglich jeweils 10-mal hintereinander durch!

Tipp 11

Entspanne dein Kiefergelenk. Massiere regelmäßig deine Schläfenmuskeln und deine Kaumuskeln mit den Fingerspitzen mit sanft kreisenden Bewegungen!

Tipp 12

Führe deine Sprechübungen jeden Morgen mehrmals mit stark übertriebenen Lippenbewegungen durch!

© Andrea Koltermann

Andrea Koltermann | Tulpenweg 40 | 41569 Rommerskirchen | 02183 2336918

info@sprechend-ueberzeugen.de | www.sprechend-ueberzeugen.de

Bankverbindung: Sparkasse Neuss IBAN DE74 3055 0000 1001 8138 39 | Ust-IdNr. DE 305 644 163



Tipp 13

Schau dir dein Lampenfieber gut an!
Mach dir dein Lampenfieber zum Freund!

Tipp 14

Überlade deine Zuhörer nicht. Weniger ist oft mehr! Überbringe deine Botschaft in der Sprache des Zuhörers!

Tipp 15

Achte darauf, da wo in einem geschriebenen Text ein Punkt oder Komma wäre, Atempausen zu machen!

Tipp 16

Ein lockeres entspanntes Zwerchfell ist das A & O für gutes Sprechen! Blockaden im Zwerchfell kann man lösen!

Tipp 17

Wenn du dich um einen neuen Job bewirbst, dann kann es neben dem Erstellen guter Bewerbungsunterlagen sinnvoll sein, auch das Vorstellungsgespräch vorher zu üben!

Tipp 18

Lass dir ein gezieltes Entspannungsprogramm erstellen, gönne dir regelmäßig eine Gesichtsmassage oder eine osteopathische Behandlung!

Tipp 19

Lass deine Sprache leben, sodass in den Köpfen der Zuhörer Bilder entstehen!

Tipp 20

Erlaube dir zu träumen. Denn du kannst nur das erreichen, was du dir auch erträumen kannst. Spiel mit deinen inneren Kindern!

Tipp 21

Suche dir das Spielzeug, mit dem du dich als Kind am liebsten beschäftigt hast!

Tipp 22

Geh nach Draußen in die Natur! Wo zieht es dich hin? Folge einfach der Energie!

Tipp 23

Schau mal welches Spielzeug du findest! Wo könntest du etwas finden, was dir Freude macht? Folge einfach der ersten Inspiration!

Tipp 24

Mach einfach mal das, was du am allerliebsten machen möchtest! Spiel mit deinem inneren Kind!

© Andrea Koltermann

Andrea Koltermann | Tulpenweg 40 | 41569 Rommerskirchen | 02183 2336918

info@sprechend-ueberzeugen.de | www.sprechend-ueberzeugen.de

Bankverbindung: Sparkasse Neuss IBAN DE74 3055 0000 1001 8138 39 | Ust-IdNr. DE 305 644 163