

Workshop-Plan: Stimmprävention für Lehrkräfte



Tag 1: Theorie und Grundlagen (3 Stunden)

1. Einführung in die Stimmfunktion (ca. 60 Minuten)

+ Anatomie der Stimme:

- + Aufbau des Kehlkopfes: Schildknorpel, Ringknorpel, Zungenbein.
- + Funktion der Stimmbänder und Resonanzräume (Mund-, Nasen-, Rachenraum).
- + Rolle der Atemmuskulatur und des Zwerchfells bei der Stimmproduktion.

+ Physiologie der Stimme:

- + Wie Tonhöhe, Lautstärke und Klangfarbe durch Muskeln wie M. Vocalis und M. thyreoarytaenoideus reguliert werden.

2. Auswirkungen von Stress auf die Stimme (ca. 45 Minuten)

+ Stressbedingte Veränderungen:

- + Höhere Tonlage, schnellere Sprechweise und veränderte Lautstärke durch Stress[3].
- + Verengung der Atemwege und erhöhte Spannung der Stimmlippen[4].

- + Langzeitfolgen: Heiserkeit, Stimmversagen und eingeschränkte Ausdrucksfähigkeit bei chronischem Stress.

3. Diskussion und Fragen (ca. 15 Minuten)

Tag 2: Praktische Übungen (3 Stunden)

1. Stimmpflege und -erwärmung (ca. 90 Minuten)

- + Aufwärmübungen
- + Funktionale Stimmübungen

2. Stressabbau durch Atemtechniken (ca. 60 Minuten)

3. Abschlussrunde (ca. 30 Minuten)

- + Reflexion über die erlernten Techniken.
- + Tipps für den Alltag: Regelmäßige Stimmübungen und Stressmanagement.