

Übersicht - Die 5 A's des Sprechens:

DIE 5 A'S

Ankommen in der Situation

- Zeit nehmen
- Kontakt mit Boden & sicherer Stand
- Body-Scan
 - aufrechte Haltung
 - Schultern, Kiefer & Nacken lockern

Aufwärmen

- 3-5 Minuten Stimme aufwärmen
 - Einbrummen
 - Pferd
 - Zungenbrecher mit Zungenspitze
 - BETOOONUNG!
 - Grimasse
- Körper aktivieren

Augenkontakt

- Stell dir eine echte Person vor zu der du sprichst (zB auch mit einem Foto)
- Live-Situationen: Blickkontakt mit dem Publikum

Atmen

- Vorher zur Beruhigung: 5 mal langsam ein- und noch langsamer ausatmen
- Während des Sprechens passiert das Atmen automatisch!

Anfangen

- Nervosität legt sich meist nach ein paar Sätzen
- Abstand zum Mikro & Pegel beachten
- Beim Sprechen sich selbst abhören

Freddys wirksame Warmup Wunder:

Ankommen & Entspannen

Erden & bewusst stehen

„Spür deine Füße!“

An deinen persönlichen Ruhepol denken

5 x langsam ein- & noch langsamer ausatmen

Hand auf den Bauch: Atmung spüren

Schultern kreisen lassen und entspannen

Hals, Nacken und Kiefer massieren

Gähnen!

Aufwärmen & Lockern - Körper

Strecken, Recken & Arme fallen lassen

Körper von oben bis unten abklopfen

Die Arme und Beine ausschütteln

Aufwärmen & Lockern - Stimme

Sum(mmmmm)men

Das Plapper-Pferd (Lippenflattern)

Die **Ü B E R T R I E B E (!)** Betonung

Der Korken-Talk

Das Zungenspitzen-Rodeo

Die gut gelaunte Grimasse