

Andrea Baković

COACHING & TRAINING

Tipps für Stimmpflege



Stimmpflege ist das A und O

Unsere Stimme ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck und oft das Instrument, das wir am wenigsten bewusst pflegen.

Wie jede körperliche Funktion braucht auch die Stimme Aufmerksamkeit und Fürsorge: Atmung, Haltung, Flüssigkeit, Erholung.

Trockene Luft, Stress oder Überlastung können ihr schaden, ohne dass wir es sofort merken. Regelmäßige Stimmpflege hilft, Heiserkeit, Erschöpfung und Druckgefühl vorzubeugen und die natürliche Klangkraft zu bewahren.

Eine gepflegte Stimme klingt nicht nur schöner, sondern bleibt auch belastbarer, gesünder und authentischer. Wer achtsam mit seiner Stimme umgeht, schützt nicht nur seine Sprechfähigkeit, sondern stärkt auch Präsenz, Ausdruck und Selbstbewusstsein.

info@stimmzumerfolg.de
www.stimmzumerfolg.de

Meine Prinzipien

Stimme

Die Stimme ist das Fundament jeder Kommunikation – sie transportiert Emotion, Kompetenz und Vertrauen.

Persönlichkeit

Mein Ziel ist es, deine individuelle Persönlichkeit hörbar zu machen – klar, echt und unverstellt.

Ausdruckskraft

Ich zeige dir, wie du mit Klang, Haltung und Präsenz über dich hinauswächst und deine Botschaft zum Erlebnis machst.



Über mich

Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Menschen, deren Stimme ihr wichtigstes Werkzeug ist: Führungskräfte, Unternehmen, Vielsprecher – alle, die andere überzeugen und inspirieren müssen.

Als ausgebildete Logopädin und Coach habe ich früh erkannt, dass Stimme weit mehr ist als nur Klang. Sie entscheidet, wie du wahrgenommen wirst und ob deine Botschaft wirklich ankommt.

In meiner Arbeit sehe ich immer wieder, wie viel ungenutztes Potenzial in Stimme steckt. Selbst erfahrende und hochqualifizierte Führungskräfte erleben, dass ihre Inhalte untergehen, überhört oder missverstanden werden – nicht wegen mangelnder Kompetenz, sondern weil Stimme und Auftritt nicht die gewünschte Wirkung entfalten.

Dabei verbinde ich meine logopädische Expertise mit modernem Coaching und stimmbasierten Techniken. So arbeiten wir nicht nur an deinem stimmlichen Ausdruck, sondern auch an deiner inneren Haltung, damit du nachhaltig Präsenz und Wirkung entwickelst.

**Stell dir vor, du betrittst einen Raum
und wirst gehört, gesehen und respektiert.**

Nicht, weil du lauter bist als andere, sondern weil deine Stimme Klarheit, Stärke und Selbstvertrauen transportiert. Genau dabei begleite ich dich – mit Erfahrung, Empathie und der festen Überzeugung, dass deine Stimme der Schlüssel zu deinem Erfolg ist.

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE STIMMPFLEGE

Unsere Stimme begleitet uns jeden Tag – im Beruf, im Gespräch, im Alltag. Doch wie jeder Muskel braucht auch sie Pflege, um gesund und klangvoll zu bleiben. Mit den richtigen Gewohnheiten, Übungen und kleinen Routinen lässt sich Heiserkeit vorbeugen, Belastung reduzieren und die Stimme langfristig stärken. Hier findest du einfache, wirkungsvolle Tipps zur richtigen Stimmpflege – für eine Stimme, die klar, belastbar und authentisch klingt.



Trinke ausreichend Wasser, um deine Stimmbänder feucht zu halten.



Vermeide Rauchen und Alkohol trinken, da diese deine Stimme reizen und austrocknen können.



Verwende bei Bedarf einen Luftbefeuchter, um trockene Luft in deinem Wohn- oder Arbeitsbereich zu regulieren.



Sprich in einer angenehmen Tonlage und vermeide übermäßiges lautes Reden oder Schreien.



Nimm regelmäßige Pausen, um deine Stimme zu schonen und nicht zu belasten.



Vermeide es, dich räuspern oder zu husten, wann immer es möglich ist, da diese Bewegungen deine Stimmbänder belasten.



Mach regelmäßige Dehnübungen und Gesangstraining, um deine Stimme zu stärken und flexibel zu halten.



Verwende professionelle Rede- und Gesangstechniken, um deine Stimme geschmeidig und effektiv zu nutzen.



Vermeide übermäßigen Stress, der zu einer Anspannung in der Kehle und den Nackenmuskeln führen kann.



Vermeide fettige oder scharfe Speisen, da diese die Magensäure erhöhen und Rückfluss auf die Stimmbänder verursachen können.



Reduziere Schokoladen- und Kaffeekonsum, da diese die Stimme reizen und zu Austrocknung führen können.



Atme tief und diaphragmatisch, um eine stärkere und gleichmäßigere Stimme zu erzeugen.



Vermeide es, in einer Umgebung mit lauten Geräuschen oder übermäßiger Hintergrundmusik zu sprechen, um deine Stimme nicht zu belasten.



Halte eine gute Körperhaltung, um die Atmung und Stimmproduktion zu unterstützen.



Verwende ein Mikrofon, wenn du in einer lauten oder weiten Umgebung sprichst, um deine Stimme nicht zu belasten.



Wärme deine Stimme vor Gesangsauftritten oder längeren Gesprächen auf und kühle sie danach ab, um Verletzungen zu vermeiden.



Ignoriere keine Erkältung oder Infektion, da diese zu Stimmveränderungen und -problemen führen können.



Stelle sicher, dass du ausreichend schläfst und dich erholst, um deine Stimme fit und gesund zu halten.



Suche bei Bedarf professionelle Unterstützung durch einen Logopäden oder Facharzt.

TESTE JETZT

Brauchst du Stimmtraining

- 1 Sprichst du regelmäßig beruflich oder privat vor anderen Menschen?
- 2 Hast du nach längeren Gesprächen oft das Gefühl, dass deine Stimme müde, rau oder heiser wird?
- 3 Wirst du in Meetings, Präsentationen oder Gesprächen manchmal überhört oder unterbrochen?
- 4 Fühlst du dich in Prüfungssituationen, Vorträgen oder wichtigen Gesprächen oft nervös oder unsicher?
- 5 Möchtest du deine Wirkung, Ausdruckskraft und Verständlichkeit gezielt verbessern?
- ! Wenn du mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, lohnt sich ein Stimmtraining für dich!

Buche jetzt dein kostenloses Erstgespräch und finde heraus, wie viel Potenzial in deiner Stimme steckt.



Andrea Baković
Coaching & Training

Stimme zum Erfolg

Dr.-Gustav-Heinemann-Straße 57
90482 Nürnberg

Telefon: 0911 32392804
Fax: 0911 32392805

info@stimmezumerfolg.de

www.stimmezumerfolg.de