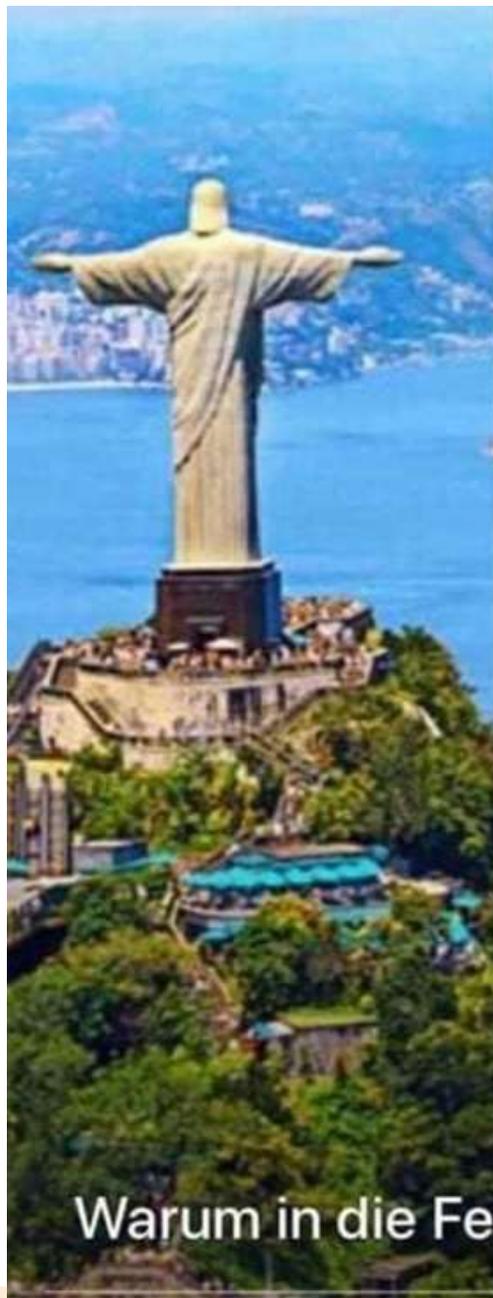


Deine Stimme zählt

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“

Karl Valentin





Warum in die Ferne schweifen?!?

***Den Jaguar vom Baum holen – sich
entkoppeln vom Kampf- und Flucht-
Modus***



***Hand aufs Herz legen und
Hand auf den Bauch legen
und beruhigen mit Worten wie
„Alles ist gut!“***

***Herz und Bauch in Einklang
bringen: Atmen und Hände
spüren***

Die Kraft des Summens

Humming can
instantly lower
your heart rate





Keine Punkte am Satzende

Mehrere Nachteile

1. Du schmälertest Deine Aussagen
2. Du kannst nicht ordentlich atmen
3. Du sprichst mit zu hoher Stimme
4. Zwischenlaute: Ähh, aahh, ...
5. Leichter den Faden verlieren
6. Satzkern verschiebt sich aufs letzte Wort
7. Zuhörer merken sich das Gesagte nicht



Übung 2

Die Bauchatmung

Hände auf den Bauch legen
Beim Einatmen einen Ballon
aufblasen



***Break-Out Session:
5 Minuten***

***Wir nehmen uns mit, unsere
Werkzeug Kiste***

Ausreden





Der Anfang beginnt mit dem Happy End