

tiefe Stimme

- entspannt zurücklehnen
- Hände unterhalb des Bauchnabels



weiche Stimme

- weiche Bewegungen
- Zeitlupe



genussvoller Stimmklang

- Essen entspannt und erzeugt Wohlgefühl
- „Mmmh“ überträgt sich auf die Stimme



Stimme dirigieren

unterstreichende Bewegungen

- gezielt einsetzen bei Betonungen
- Augenbrauen hochziehen
- Hände bewegen



Sport gegen Lampenfieber

- Körper auspowern
- ausatmen
- bewusst entspannen
- positiv denken



Gefühl/Gedanke
Emotionen
Mimik

Körpersprache

Stimme

Wortwahl