# Mitschrift Sprechtraining Stimme und Ausdruck Franz Strasser

## Tag

* Sich äußern🡪 etwas von sich nach außen tragen

Senkrecht und waagrecht „im Lot sein“

* Beim „lalalalalalala“ Zunge auf die Schneidezähne
* Ziel der Sprechübungen: Hindernisse finden und ausräumen 🡪 meist aus der Kindheit
* Sich wahrnehmen – ich nehme wahr
* Lächelnd gähnen 🡪 Unterkiefer nach unten 🡪 Wangenmuskulatur artikuliert
* Ungeniert sprechen geniert= klemmt ein
* Babys schreien ohne heiser zu werden – aus dem Bauch
* Ein Lächeln hinter den Augen
* Vor dem Reden eine Pause – bevor was rauskommt
* Ich spreche über etwas zu jemand – ich will erreichen

ES (Sache)

ICH

DU

* Das Wort entwickelt sich im Kopf – dann artikuliert – dann raus
* Worte wollen treffen - dem Wort nachschauen (Speerwurf) 🡪 hat es getroffen (Dart)

## Tag

* Was ist notwendig zum Sprechen?
* - auseinander Ziehen der Wirbelsäule