

## Dauer / zeitlicher Aufwand

Der Zertifikatslehrgang dauert jeweils von März bis November. Er umfasst insgesamt 300 Stunden, aufgeteilt in 120 Stunden Kontaktstudium (Module 1-6), 32 Stunden begleitetes Selbststudium (2 Kolloquien) und 148 Stunden Selbststudium (persönliches Training, Einzel- und Gruppenarbeiten).

## Ort / Tage

Die Veranstaltungen finden in Männedorf im evangelischen Tagungs- und Studienzentrum Boldern statt ([www.boldern.ch](http://www.boldern.ch)). Die Module dauern jeweils von Freitagabend (18.30 Uhr) bis Sonntagnachmittag (16.00 Uhr). Die beiden Kolloquien beginnen jeweils am Samstag (10.00 Uhr) und enden wie die Module am Sonntagnachmittag. Pro Monat findet 1 Modul oder 1 Kolloquium statt (Juli ausgenommen).

## Abschluss

Der Abschluss des Lehrgangs erfolgt im Kolloquium 2 und führt zum Certificate of Advanced Studies SHLR in «Stimm- und Sprechschulung». Für dieses Zertifikat werden 10 ECTS-Punkte vergeben.

## Leitung des Lehrgangs

Hilde Stöckli, dipl. Logopädin, Leiterin Abteilung Weiterbildung SAL / SHLR

## Dozentinnen und Dozenten

- Irene Bucheli-Zemp: Logopädin, FE-Körpertherapeutin, Padovan-Therapeutin, AAP-Lehrtrainerin
- Katharina Kilchenmann: Sprechtrainerin, Moderatorin / Redaktorin Radio DRS 1 / 2
- Ueli Kilchhofer: Psychologe, Dozent für angewandte Kommunikation, Chorleiter, AAP-Lehrtrainer
- Torsten Schröder: Regisseur, AAP-Trainer
- Caroline Steffen: Musik- und Bewegungspädagogin, Gesangspädagogin, Chor- und Ensembleleiterin, AAP-Lehrtrainerin
- Susanne Widmer: Sängerin, Musikerin, Lehrerin für Alexandertechnik

## Detailliertere Informationen

Informationen über die Zulassungsbedingungen, Kosten, Anmelde- und Ausbildungstermine sowie detaillierte Informationen zu Inhalt und Aufbau der einzelnen Module sind zu finden unter [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch).



SAL



## Weitere Informationen

Web	<a href="http://www.shlr.ch">www.shlr.ch</a>
CAS-Lehrgang	<a href="mailto:info@shlr.ch">info@shlr.ch</a>
Studium	<a href="mailto:ausbildung@shlr.ch">ausbildung@shlr.ch</a>

## Stimm- und Sprech- schulung

CAS Certificate of Advanced Studies  
Zertifikatslehrgang



## Stimm- und Sprechschulung

### Zertifikatslehrgang für Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen

Der persönliche Auftritt wird auch in Zukunft nicht durch zahllose E-Mails und wunderschöne Prospekte ersetzt. «Gutes Sprechen ist kein Luxus und nicht nur für Schauspieler von Bedeutung. Es ist für jeden Menschen eine Frage der Gesunderhaltung der Stimmorgane und der Schlüssel zum zwischenmenschlichen Kontakt.» Dieses Zitat von Prof. Dr. Horst Coblenzer bringt die Sache auf den Punkt. Wenn wir zu Menschen sprechen, sollen diese Menschen uns zuhören, unsere Botschaften anhören und nachvollziehen können. Präsenz, Ausstrahlung, Charisma und andere Worte drücken aus, dass es Menschen gibt, denen es besonders gut gelingt, andere anzusprechen. Auftrittskompetenz in diesem Sinne ist lernbar.

Das oben stehende Zitat betont einen zweiten Fokus. Die Stimme soll beim Sprechen so eingesetzt werden, dass sie auch bei längeren Einsätzen nicht leidet. Ein ökonomischer, schonungsvoller Umgang mit unserem Instrument ermöglicht langes Sprechen ohne Heiserkeit und / oder chronische Schädigung.

Dieser Zertifikatslehrgang richtet sich an Personen, die beruflich viel und gut sprechen müssen und an Personen, die ihre berufliche Tätigkeit durch das Konzept der AAP® (Atemrhythmisch Angepasste Phonation nach Coblenzer / Muhar) weiterentwickeln wollen.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- steigern ihre persönliche Wirkung im Auftritt durch eine optimale Sprechqualität.
- sind beim Sprechen vor Publikum präsent, einnehmend und haben eine positive Ausstrahlung.
- sprechen so, dass man ihnen gerne und mühelos zuhört.
- gehen während des Auftritts bewusst mit ihrer körperlichen Haltung und Spannung um.
- erhalten während des Sprechens ihr persönliches Wohlbefinden aufrecht.
- weiten ihren Stimmklang ohne Druck.
- gehen in Situationen, in denen langes Sprechen erforderlich ist, schonungsvoll und gesund mit ihrer Stimme um.

### Arbeitsweise

Die Schwerpunkte liegen in diesem Zertifikatslehrgang im praktischen Training. Theoretische Kenntnisse helfen zu verstehen, welche physiologischen Vorgänge beim Sprechen beteiligt sind.

- In Präsenzveranstaltungen werden Übungen zum Stimm- und Sprechtraining angeleitet. Zudem werden kurze Auftritte vor der Gruppe ausgeführt und analysiert.
- In Lerngruppen werden kurze Auftritte geübt sowie eigene und fremde Sprechbeispiele analysiert. Dadurch wird u.a. auch die Wahrnehmung der Lernenden geschult.
- Im Selbststudium üben die Teilnehmenden regelmässig mit einem persönlichen Trainingsprogramm. Zudem werden theoretische Kenntnisse über einzelne Aspekte der Stimmbildung und Sprechschulung erworben.
- Im Alltag wird die Qualität und Wirkung der Sprechweise bei sich selbst und bei anderen immer wieder reflektiert und beurteilt.



### Module

Dieser Zertifikatslehrgang umfasst 6 Module und 2 Kolloquien. In jedem Modul wird die Sprechschulung unter einem jeweils zentralen Aspekt vermittelt und geübt. Das Konzept der AAP® steht dabei im Zentrum, wird aber bewusst ergänzt durch andere Zugänge. Der Einsatz von verschiedenen Dozentinnen und Dozenten stellt sicher, dass unterschiedliche Erfahrungen in den Lehrgang einfließen.

<b>Modul 1</b>	<b>Sprechschulung mit dem Fokus Atmung</b> Das Lösen des Schlusslautes führt zur reflektorischen Lufteergänzung (= abspannen). Das Sprechen erfolgt in Portionen, die dem persönlichen Atemrhythmus angepasst sind. Die Pausen tragen und die Qualität des Kontakts bleibt erhalten.
<b>Modul 2</b>	<b>Das Instrument ist der ganze Körper</b> Die Körperwahrnehmung ist differenziert. Die Bewegungen sind fließend und fördern die Sprechleistung. Die Balance unterstützt Atmung und Stimme. Rhythmisch organisches Bewegen führt zu rhythmisch angepasstem Sprechen.
<b>Modul 3</b>	<b>Sprechschulung mit dem Fokus Stimme</b> Der Klang der Stimme wird über die innere Weitung verbessert. Die Resonanzräume schwingen beim Sprechen mit. Der Atemfluss wird so gezügelt, dass die inspiratorische Gegenspannung aufrechterhalten bleibt. Der Stimmeinsatz erfolgt ökonomisch und schonend.
<b>Kolloquium 1</b>	<b>Analyse von eigenen und fremden Sprechbeispielen</b> Die Wahrnehmung von Sprechverhalten sensibilisiert unsere Ohren. Wenn wir genauer hinhören, werden wir uns selbst auch achtsamer verhalten beim Sprechen.
<b>Modul 4</b>	<b>Bewegungsorganisation mit Alexandertechnik</b> Unser Stehen ist ein Pendeln um die Mitte. Der ganze Körper ist durchlässig und in eutoner Grundspannung. Die Alexandertechnik fördert unser physiologisch richtiges Stehen, Sitzen und Gehen.
<b>Modul 5</b>	<b>Die Zuwendung zum Publikum</b> Die Rolle als vortragende Person wird innerlich akzeptiert. Die Publikumsorientierung wird inhaltlich und mental für den Zuhörer erlebbar gemacht. Die eigenen Emotionen werden als Ressourcen genutzt.
<b>Modul 6</b>	<b>Sprechschulung mit dem Fokus Artikulation</b> Die Konsonantierung wird als Mittel zur Stimmbildung erlebt und genutzt. Sprechen ist hörbar gemachte Atmung und dabei hat jeder Laut seine ganz eigene Qualität bezüglich Luftstrom und Resonanz.
<b>Kolloquium 2</b>	<b>Leistungsnachweise für die Zertifizierung</b> Vor der Gruppe erfolgen verschiedene Auftritte und Referate.