

Workshop 8: Stimmtraining für Wissenschaftler:innen

Datum: Do, 20. März 2025, 09.00–17.00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Julia Baumeister

Raum: wird noch bekannt gegeben

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

Die Stimme ist für Personen, die in der Wissenschaft arbeiten, ein unverzichtbares Instrument. Dennoch wissen die meisten Vielsprecher*innen recht wenig über Funktionsweise und Hintergründe der Stimme. Bei Stimmbelastung drohen Heiserkeit, Schmerzen und mitunter gar der Stimmverlust. Ebenso existiert viel Verunsicherung in Bezug auf die eigene Stimme, die viele Frauen häufig als „nicht laut genug“, „piepsig und hoch“ oder allgemein als „unschön“ empfinden. In diesem Workshop sollen die Teilnehmenden ihre Stimme kennenlernen, die Parameter für eine gesunde Stimmgebung erfahren und in alltagstauglichen Übungen die Stimme belastbarer machen können. So können sie dann in ihrem Berufsalltag etwa Vorträge oder auch das berüchtigte „Vorsingen“ besser bewältigen. Zudem wird der Zusammenhang von Stimme und Persönlichkeit aufgezeigt, da diese beiden Größen einander beeinflussen. So besteht also auch die Möglichkeit, diese Beziehung für sich zu nutzen. Denn ein zentrales Anliegen des Workshops lautet, die Freude an der eigenen Stimme zu finden und Spaß daran zu haben, mit diesem Organ zu „spielen“ und es für sich zu nutzen.

Themen im Überblick:

- Grundlagen der Stimmfunktion, anatomisch und funktionell
- praktische Übungen zur Kräftigung und Pflege der Stimme (u. a. LaxVox-Methode)
- Zusammenhang von Stimme und Persönlichkeit
- Wirkungsweise von Stimmgebung (Spiegelneuronen/ Status)
- Tipps und Tricks zum Umgang mit der Stimme als Vielsprecher*in
- Stimme und Gender: die Stimme als Statussymbol und Vorurteile gegenüber Stimmen

Methodik

Folgende Methoden werden genutzt: Impulsvorträge durch die Trainerin, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch.

Trainerin

Julia Baumeister ist Diplom Opern- und Konzertsängerin und staatlich geprüfte Logopädin. Seit mehr als 10 Jahren arbeitet sie freiberuflich als Stimm-Coach und Gesangslehrerin. Sie besitzt eine umfassende Bühnenerfahrung und hat in verschiedenen Opern- und Konzertproduktionen (z.B. an der Staatsoper Berlin) mitgewirkt. Als Trainerin, Chorleiterin und Musikpädagogin ermöglicht sie das Lernen in Gruppen. Zu ihren Klient:innen im Stimm-Coaching zählen u.a. Studierende, Wissenschaftler:innen, Jurist:innen, Lehrer:innen und Schauspieler:innen. Seit 2012 kooperiert sie mit Dr. Neela Enke/Scienza Science Coaching in Stimm- und Präsentationscoachings und -trainings.

Als Stimm-Coach und Bühnenprofi ermöglicht Julia Baumeister ihren Klient:innen einen für sie individuell stimmigen Umgang mit Körper und Stimme zu finden und so diese Instrumente des professionellen Auftritts auch über lange Zeiträume gesund zu erhalten. Sie vermittelt den Teilnehmer:innen in ihren Seminaren, wie der bewusste Einsatz von Atmung, Körper und Stimme in besonders aufregenden Situationen Mittel zur Selbstfokussierung und Emotionsmanagement sein können und so ein professionelles und selbstbewusstes Auftreten unterstützen. Dabei berücksichtigt sie immer auch geschlechtsspezifische Kommunikationsmuster. Im Kontext *Selbstpräsentation in der Wissenschaft* arbeitet sie seit Jahren erfolgreich mit Dr. Neela Enke/Scienza Science Coaching zusammen und ist daher auf die spezifischen Anforderungen an Wissenschaftler:innen bestens eingestellt.

Ihre große Fachkenntnis und die Bühnenerfahrung stellt sie ihren Klient:innen und Teilnehmer:innen im Training transparent zur Verfügung. Ihre Arbeit zeichnet sich außerdem durch ein gutes Gespür für das authentische Auftreten und Sprechen einer Person aus sowie ein humorvolles Einfühlungsvermögen auch in Widerstände und Ängste.