

# Stimmig sein Resonanz erzeugen

Übungswochenende in Köln

## Wer öffentlich spricht,

kennt es: Man hat sich gut vorbereitet, ist sachlich kompetent und sogar überzeugt von der eigenen Botschaft, und doch kommt manchmal das Gesagte nicht so „stimmig“ herüber, wie es das verdient hätte.

Da ist zum Beispiel plötzlich ein „Frosch“ im Hals, es fehlt an Kraft. Oder der Atem wird flach, denn da sind Konflikte, die einem die Luft nehmen und „nicht eingeladene“ Emotionen, die einen überschwemmen. Den angemessenen Status, die nötige Ruhe und die passende Lautstärke zu finden, scheint dann unmöglich. Wie kann es da gelingen, trotzdem zu einer authentischen und situativ angemessenen Ausdrucksweise zu finden?

## Stimmkraft und Ausdrucksvielfalt

In der Kleingruppe bauen wir ein Basisrepertoire von gut nachvollziehbaren Atem- und Stimmübungen auf. In kurzen Bühnenpräsenzübungen erproben und stärken wir Stimmkraft und Ausdrucksvielfalt. Dabei gibt es viele ungehobene Schätze in unserem Körper zu entdecken, die uns eigentlich immer zur Verfügung stehen: durch kleine Wahrnehmungsübungen und einfachste Entspannungstechniken kann verblüffend viel erreicht werden. Die eigene Stressresistenz wird körperlich fühlbar gestärkt.

## Neue Aktionsformen entwickeln

Ein reflektiertes Herangehen an das eigene Rollenverständnis tut dann das Übrige hinzu: In konkreten, von den Teilnehmer\*innen exemplarisch zu ihren Themen entwickelten Szenen wird das stimmlich Gelernte angewandt und erweitert. Durch die psychodramatische Begleitung können neue Handlungsspielräume erkannt werden, die sich nachhaltig in Stimme, Haltung und persönlicher Wirksamkeit niederschlagen.

## Kosten und Anmeldung

### Kosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 430,- € incl. MwSt. pro Person für ein ganzes Wochenende. Die Termine werden mit den Interessent\*innen abgestimmt, die Seminarzeiten finden Sie rechts. Enthalten sind die Teilnahme am Workshop, ein schriftlicher Leitfaden und die Seminargetränke. In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich in der Mittagspause mit Essen zu verpflegen.

### Anmeldung und weitere Informationen:

telefonisch unter 0221-763032 oder 0221- 731297

online hier:

[www.reiff-und-schmitz.de/stimmig-sein-resonanz-erzeugen](http://www.reiff-und-schmitz.de/stimmig-sein-resonanz-erzeugen)



**Alexandra Naumann**  
Sängerin  
Gesangsdozentin  
Focusingbegleiterin  
Coach für  
Bühnenpräsenz



**Gerda Reiff**  
Diplom-Psychologin  
Psychodrama-  
Therapeutin  
Supervisorin DGsv  
Coach

## Wann und wo?

**Freitag, 15:00-19:00 Uhr**  
**Samstag, 10:00-17:00 Uhr**  
**Sonntag, 10:00-13:00 Uhr**

**Reiff-und-Schmitz GbR**  
**Neusser Strasse 355**  
**50733 Köln**

# Zu den Referentinnen

## Alexandra Naumann

- ▶ ist selbst langjähriger Bühnenprofi und begleitet als Lehrerin seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zu einer freien Stimme und einem gelungenen Auftritt.
- ▶ Unter anderem ist sie als Gesangsdozentin in der Musiklehrerausbildung an der HfMT Köln tätig und arbeitet zusammen mit der Psychodramatherapeutin Gerda Reiff im Bereich „Stimmcoaching“ an der Uni Düsseldorf für das „Selma-Meyer-Mentoring-Programm“. Sie interessiert sich, neben der Musik, von jeher besonders für unterschiedlichste Menschen und ihr kreatives Potential – was sich unter anderem in einer Fortbildung zur „Focusingbegleiterin“, einer renommierten „Coaching“-Methode nach dem Philosophen und Psychologen Gene Gendlin, niederschlug.
- ▶ Im „Stimmcoaching“ führt sie nun ihr Wissen aus den verschiedenen Bereichen auf gelungene Art und Weise zusammen.

## Gerda Reiff

- ▶ berät und coacht seit mehr als 18 Jahren Menschen aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Privatwirtschaft, dem öffentlichen Dienst und den Hochschulen. Immer geht es darum, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Menschen aus der Alltagswelt heraustreten, ihre Situation darstellen, überdenken, nachfühlen und sich auf den Weg machen, spielerisch neue Handlungsweisen und Haltungen zu entwickeln.
- ▶ Als Beraterin arbeitet sie mit szenischen Methoden und Praxissimulationen. Der körperliche Ausdruck und die Stimme sind ein wesentlicher Rollen aspekt. Unter Leitung von Alexandra Naumann hat sie selbst lange in einem Jazzchor gesungen, was nicht nur ihrer Stimme gut tat, sondern auch ihrem seelischen Befinden.

Im gemeinsamen Gespräch entwickelte sich die Idee, das Handwerkliche der Stimmbildung und des Rollentrainings miteinander zu verbinden. Was beide in ihrer Arbeit verbindet ist die Vorstellung vom Menschen als selbstbestimmtes, spontanes und kreatives Wesen.