

„Bitte Stimme aufPEPpen! Sprechen mit Wirkung und Wohlfühl“

Je wohler du dich mit deiner Stimme fühlst, desto wirksamer kannst du sie einsetzen. Deine Stimme ist ein wichtiger Schlüssel zum Aufbau von Vertrauen und Verbindung zu deinem Gegenüber – und gleichzeitig oft der Teil deiner Arbeit, dem du vermutlich am wenigsten bewusst Aufmerksamkeit schenkst. In diesem Workshop hast Du genau dafür Zeit. Lerne deine Stimme besser kennen, sodass du sie bewusst, flexibel und wirksam einsetzen kannst.

Was dich erwartet

Bring deine Stimme in deinen Wohlfühlbereich: Entdecke, wie du deine Stimme so einsetzt, dass sie sich für dich gut anfühlt und gleichzeitig für dein Gegenüber angenehm klingt.

Bring deine Stimme in Einklang mit Körper, Geist und Gefühlen: Erlebe, was beim Sprechen in deinem Körper alles mitarbeitet und wie Deine Körperhaltung, mentale Einstellung und Gefühle deine Stimme beeinflussen.

Hol dein Sprechen aus dem Automatikmodus: Trau dich, mit deiner Stimme zu spielen, sie zu variieren und strahle so mehr Präsenz, Sicherheit und Wirksamkeit aus.

Löse Deine inneren Blockaden: Nutze PEP, um deine stimmlichen Glaubenssätze zu transformieren und eine liebevolle Beziehung zu deiner Stimme aufzubauen, damit deine Stimme freier und authentischer klingen kann.

Trainingsplan für deine Stimme: Lerne alltagstaugliche Übungen, mit denen deine Stimme gesund, tragfähig und ausdrucksstark bleibt – vom ersten Gespräch bis zur letzten Sitzung des Tages.

Arbeitsweise:

In diesem Workshop wird theoretisches Stimmwissen sofort in praktische Sprech-, Stimm- & Atemübungen umgesetzt.

Es erwarten dich abwechslungsreiche Einzel-, Partner- und Gruppenübungen – alle in einem sicheren, wertschätzenden Rahmen, in dem alles kann, aber nichts muss.

Was du mit nach Hause nimmst:

Ich kann dir keine Garantie geben – aber die Chancen stehen gut, dass du am Ende dieser drei Tage stimmlich und innerlich gestärkt nach Hause gehst.

Ziemlich sicher wirst Du ein neues Bewusstsein für Deine Stimme haben und vielleicht sogar Lust darauf, deine Stimme weiterhin spielerisch zu entdecken.

Ganz sicher erhältst du ein Handout mit konkreten, strukturierten und gut in den Alltag zu integrierenden Übungen, damit du dich auch in Zukunft mit deiner Stimme wohlfühlst und ihren Klang freudvoll und wirksam in die Welt hinausschicken kannst.

Für wen dieser Workshop geeignet ist:

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in sprechintensiven Berufen arbeiten und ihre Stimme bewusster, gesünder und wirkungsvoller einsetzen möchten.

Du brauchst **keine** stimmlichen Vorkenntnisse, um teilzunehmen. Wenn deine Stimme grundsätzlich gesund ist, bist du hier genau richtig, um sie kennenzulernen und in deinen persönlichen Wohlfühlbereich zu bringen.

Hinweis:

Bei starken oder länger bestehenden Stimmproblemen – wie anhaltender Heiserkeit, Schmerzen oder Stimmverlust – wende dich besser an eine:n HNO-Arzt/Ärztin, Phoniater:in oder Stimm- und Sprechtherapeut:in. Gegebenenfalls geben dir ja diese Expert:innen ein «Go» für den Kurs.

Referentin:

Bettina Gut ist ursprünglich diplomierte Opernsängerin und Gesangspädagogin. Heute arbeitet sie als selbständige Systemische Coach, Seminarleiterin und Trainerin mit Schwerpunkt auf Stimme, Präsenz & authentischem Auftreten. Sie ist begeisterte PEPologin.

In ihrer Arbeit verbindet sie fundiertes stimmphysiologisches Know-how mit psychologischem Wissen und dem Verständnis für die sprechintensive Praxis von Coaches, Berater:innen und Therapeut:innen. Ihre eigene langjährige Stimmarbeit als klassische Sängerin und Gesangspädagogin bildet das Fundament für ihre heute feinsinnige und körperorientierte Begleitung von Menschen.