



## Worum es geht

Diese Vorlage hilft dir, eine tragfähige Stimmroutine aufzubauen – mit geplanter Regeneration. Ziel: eine Basislinie, die du im echten Alltag 4-6 Wochen stabil halten kannst. Gute Tage sind Bonus – Pausentage sind Teil des Trainingssystems.

### 1) Deine Basislinie (Minimum, das fast immer geht)

Wähle ein Minimum von 8-12 Minuten. Wenn deine Stimme heute Ruhe braucht, ist „aktive Pause“ (Körper/Atem/Release ohne Stimmgebung) eine valide Trainingseinheit.

#### Baseline-Bausteine (Häkchen setzen und Zeiten eintragen)

- |   |           |
|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> Körper-Reset (2-3 min): Stand, Lockerung, Nacken/Kiefer/Brustbein weich            | min _____ |
| <input type="checkbox"/> Atem/Support (2-3 min): ruhige Einatmung, lange Ausatmung, sanfter Widerstand      | min _____ |
| <input type="checkbox"/> Stimme (4-6 min): SOVT (Lippenflattern / „ng“ / Strohhalm), Summen, kleine Sirenen | min _____ |
| <input type="checkbox"/> Präsenz-Impuls (1 min): Blick, Raumfokus, Textsatz sprechen – stabil und klar      | min _____ |

### 2) Regeneration einplanen (Pausentage sind Training)

Lege pro Woche Pausentage fest. Du entscheidest zwischen kompletter Pause (keine Stimmarbeit) und aktiver Pause (Körper/Atem/Release, ohne Stimmgebung).

Meine Pausenregel für die nächsten 4-6 Wochen:

---

---

---

# Wochenplan (kopiere diese Seite 4-6x)



Baseline halten, Pausen bewusst setzen, Bonus nur wenn die Stimme es will

## Wochenplan

Legende: B = Baseline | P = Pause (aktiv oder komplett) | + = Bonus (nur wenn weich und frei)

Tag	Plan (B / P / +)	Dauer	Notizen (Körper, Stimme, Alltag)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

## 3-Minuten-Check (am Ende der Woche)

Was hat diese Woche gut funktioniert (konkret)?

---

Was war zu viel / zu ungünstig (und warum)?

---

Welche kleine Anpassung mache ich nächste Woche, damit es leichter wird?

---

## Stimm-Signale (Ampel) - so passt du an

**Grün:** frei, weich, stabil → Baseline oder Bonus möglich.

**Gelb:** müde, eng, kratzig, wenig Tragfähigkeit → Baseline reduzieren oder aktive Pause.

**Rot:** Schmerz, deutliche Heiserkeit, anhaltende Ermüdung → komplette Pause und ggf. Abklärung.