

Kostenlose Routine-Vorlage

4-6 Wochen Stimmbasis: Belastung + Erholung, ohne „jeden Tag“ als Ideal



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 → komplettete Pause und ggf. Abklärung.