

Selbstcheck Stimme

Unsere Stimme wird im Choralltag stark gefordert und manchmal auch ganz schön beansprucht. Nimm dir doch ein paar Minuten Zeit, um dich mit deiner eigenen Stimme zu beschäftigen und finde heraus, ob du dich stimmlich gerade wohl fühlst oder ob es etwas gibt, was du gerne verändern möchtest...

Allgemein:

Ich singe seit: _____

Ich habe eine Gesangsausbildung (regelmäßiger Gesangsunterricht, Studium): ja nein

Ich mag meine eigene Stimme: ja nein

Was mag ich an meiner eigenen Stimme, was stört mich?

Stimmprobleme:

Gibt es bei mir selbst stimmliche Probleme nach dem Singen?

- | | | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| a) Nach dem Singen bin ich heiser. | häufig: <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| b) Nach dem Singen verspüre ich ein Kratzen im Hals. | häufig: <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| c) Nach dem Singen fühlt sich die Stimme rau oder belegt an. | häufig: <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |
| d) Nach dem Singen fällt das Sprechen schwerer. | häufig: <input type="checkbox"/> | manchmal <input type="checkbox"/> | nie <input type="checkbox"/> |

Stimmliche Herausforderungen:

Gibt es für mich stimmliche Begrenzungen (Tonhöhe/Lautstärke)?

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| a) Es fällt mir schwer in der hohen Lage zu singen. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| b) Es fällt mir schwer in tiefer Lage zu singen. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| c) Es fällt mir schwer leise zu singen. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| d) Es fällt mir schwer hohe Töne leise zu singen | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| e) Es fällt mir schwer lauter und mit Energie zu singen | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |

Sonstiges:

Bin ich beim Vorsingen sicher?

- a) Ich kann ein Lied a cappella vorsingen und die Intonation halten (auf dem Schlusston sauber ankommen). ja nein
- b) Ich kann Töne klar und ohne übermäßiges Vibrato vorsingen? ja nein
- c) Ich kann Stimmbildungsübungen (z.B. einen Dreiklang) a cappella vorsingen.
- d) Ich kann Übungen in Halbtonschritte nach oben oder unten führen und sauber vorsingen?

Weiterentwicklungsmöglichkeiten der Stimme:

Was kann und möchte ich tun, um stimmlich gesund zu bleiben oder stimmliche Probleme ggf. zu lösen?
