



Universität Regensburg

Universität Regensburg
Zentrum für Sprache und Kommunikation
Mündliche Kommunikation und Sprecherziehung
M.A. Speech Communication and Rhetoric

Evaluation eines Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext

Abschlussarbeit zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Arts in Speech Communication and Rhetoric

Mona Isabell Tripp, 1823928
Briener Straße 31
47533 Kleve

Erstgutachter: Dr. Brigitte Teuchert
Zweitgutachter: Dr. habil. Wieland Kranich

19. Juli 2019

Regensburg

*„Nicht die Stimme ist das Instrument,
sondern der ganze Mensch.“*

(Stengel & Strauch, 1996, S. 21)

© Juli 2019 Universität Regensburg (DE)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieser Masterarbeit dürfen ohne schriftliche Genehmigung der Autorin und der Universität Regensburg nicht vervielfältigt, gespeichert oder in jeglicher Form oder Art und Weise verwendet bzw. veröffentlicht werden.

© All rights reserved. No part of this publication may be reproduced stored in a retrieval system or transmitted in any form or otherwise without written permission of the author and University of Regensburg.

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei Dr. Brigitte Teuchert für Ihre fachlichen Ratschläge und die hervorragende Betreuung während des Masterstudiengangs „Speech Communication and Rhetoric“ bedanken.

Besonderer Dank gilt außerdem auch den Unternehmen und den einzelnen Teilnehmern der Untersuchung, die maßgeblich zur Realisierung dieser Masterarbeit beigetragen haben.

Weiterer Dank gilt meiner Arbeitgeberin und meinen Kollegen, die mich zu jeder Zeit unterstützt und mir Verständnis entgegengebracht haben.

Abschließend möchte ich meiner Familie, meinen Freunden und vor allem meinem Partner für den Rückhalt, die Geduld und den Beistand danken, die es mir erleichtert haben diese Abschlussarbeit berufsbegleitend zu verfassen.

Kleve, den 19. Juli 2019

Mona Isabelle Tripp

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, Mona Isabelle Tripp, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Die Stellen, die aus anderen Werken (gilt ebenso für Werke aus elektronischen Datenbanken oder aus dem Internet) wörtlich oder sinngemäß entnommen sind, habe ich unter Angabe der Quelle und Einhaltung der Regeln wissenschaftlichen Zitierens kenntlich gemacht.

Diese Versicherung umfasst auch in der Arbeit verwendete bildliche Darstellungen, Tabellen, Kartenskizzen und gelieferte Zeichnungen. Mir ist bewusst, dass Täuschungen nach der für mich gültigen Studien- und Prüfungsordnung geahndet werden.

Ich erkläre weiterhin, dass die vorliegende Arbeit nicht im Rahmen eines anderen Prüfungsverfahrens eingereicht wurde.

Kleve, den 19. Juli 2019

Ort, Datum

Unterschrift des Verfassers/der Verfasserin

Zusammenfassung

Für Mitarbeiter in Unternehmen stellt die Stimme ein essentielles Arbeitsmittel da. Dennoch existieren wenig Untersuchungen von Stimmtrainings im betriebswirtschaftlichen Kontext, obwohl die Relevanz hierfür durch den demografischen Wandel und Wettbewerbsvorteile deutlich wird. Es wurden Stimmworkshops anhand bestehender Literatur aufgebaut, durchgeführt und entsprechend evaluiert, um herauszustellen, welche Inhalte die Teilnehmer als wünschenswert und relevant für ihren beruflichen Alltag ansehen. 34 Personen aus sechs Unternehmen nahmen an der Untersuchung teil. Neben einem größeren Bewusstsein für Stimmtrainings und der allgemeinen Relevanz der Stimme, wurden die Teilnehmer auch bezüglich des Themas Stimme im Berufsalltag sensibilisiert. Aus den Ergebnissen leiten sich weitere Empfehlungen und relevante Inhalte für zukünftige Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext ab.

Schlüsselwörter: Stimmtraining, Stimmworkshop, Stimmprävention, Unternehmen

Abstract

The voice is an indispensable tool for company employees. Despite its high relevance for competitive advantages and the ongoing demographic change, few research concerning voice trainings in economic settings exist. On the basis of existing literature, voice trainings have been conceptualised, executed and evaluated accordingly, to work out which topics are desirable and relevant for employees in their day to day work life. 34 participants of six companies participated in the study. Among increasing awareness towards voice trainings and the relevance of the voice itself, participants were also sensitised towards voice being a tool in their working life. Based on the results, recommendations for future voice trainings in an economic setting are given.

Key words: voice training, voice workshops, prevention, cooperations, economic setting, voice

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	II
Eidesstattliche Erklärung	III
Zusammenfassung	IV
Abstract	IV
Inhaltsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VII
Abkürzungsverzeichnis	IX
1 Einführung	1
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 Physiologische Stimmgebung	3
2.2 Stimmstörungen	7
2.3 Stimme im Beruf	10
2.4 Stress und seine Auswirkungen auf die Stimme.....	13
2.5 Stimmprävention	15
2.5.1 Nationale Studien Stimmprävention.....	17
2.5.2 Internationale Studien Stimmprävention	20
2.6 Stimmtrainings im betriebswirtschaftlichen Kontext	24
3 Fragestellung	28
4 Methode	29
4.1 Zusammensetzung und Umfang der Stichprobe	29
4.2 Konzeption der Stimmworkshops	30
4.2.1 Inhaltlicher Aufbau der Stimmworkshops.....	31
4.2.2 Didaktik der Durchführung der Stimmworkshops.....	33
4.2.3 Durchführung des ganztägigen Stimmworkshops.....	36

4.2.4	Reduzierung für den halbtägigen Stimmworkshop.....	50
4.2.5	Qualitätssicherung	50
4.3	Evaluationsbögen	52
4.3.1	Prä-Evaluation und Post-Evaluation durch Fragebogen I & II..	53
4.3.2	Evaluation der Rahmenbedingungen – Fragebogen Teil III.....	57
4.4	Datenauswertung	58
5	Ergebnisse	58
5.1	Ergebnisse Präevaluation	59
5.2	Ergebnisse Postevaluation.....	65
5.3	Ergebnisse Evaluation der Rahmenbedingungen	71
6	Diskussion	73
6.1	Kritische Reflexion	73
6.2	Diskussion der Ergebnisse.....	77
7	Fazit	85
8	Ausblick.....	87
9	Literaturverzeichnis.....	89
10	Anhang	102
10.1	Kontaktaufnahme.....	102
10.2	Pseudonymisierung der Daten	104
10.3	Ablaufplan des ganztägigen Stimmworkshops	105
10.4	Ablaufplan des halbtägigen Stimmworkshops	109
10.5	Handanweisung der Übungen der Stimmworkshops.....	112
10.6	Präsentation „Physiologische Grundlagen und Stimmhygiene“	120
10.7	Flipcharts der Stimmworkshops	126
10.8	Präevaluation – Fragebogen I.....	128

10.9	Postevaluation – Fragebogen II.....	133
10.10	Evaluation Verhalten der Trainerin	138
10.11	Teilnehmerinformationen.....	140
10.12	Ergebnisse Fragebogen I Frage 9	142
10.13	Ergebnisse Fragebogen I Frage 10 und 11	145
10.14	Ergebnisse Fragebogen II Frage 3	148

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Ätiologisches Schema nach Pahn & Pahn (2000, S. 47)	8
Tabelle 2: Gruppeneinteilung des Ausmaßes der stimmlichen Anforderung (Koufman & Isaacson, 1991; Stemple, 1993)	11
Tabelle 3: Inhalte der durchgeführten Stimmworkshops	32

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Innenansicht des Kehlkopfes (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017, S. 8).....	5
Abbildung 2: a) Respiationsstellung b) Phonationsstellung (Lenarz & Boeninghaus, 2012, S. 281)	6
Abbildung 3: Ansatzrohr (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017, S. 14).....	7
Abbildung 4: Stimm-Mobil (Gutzeit, 2008, S. 15)	33
Abbildung 5: Ergebnisse der Frage 1 - Funktion innerhalb des Unternehmens und Frage 2 - Tätigkeitsdauer (n=34)	60
Abbildung 6: Ergebnisse der Frage 3 - Sprechbelastung in Hinblick auf die verschiedenen Funktionen der Teilnehmer im Unternehmen (n=34)	61
Abbildung 7: Ergebnisse der Frage 4 - Beachtung der Stimme in beruflichen Situationen in Kombination mit der Funktion der Teilnehmer im Unternehmen (n=34)	62

Abbildung 8: Ergebnisse der Frage 5 - Teilnahme an einer beruflichen Fortbildung in Vergleich zu den Ergebnissen von Frage 6 - Teilnahme an einem Stimmworkshop (n=34).....	62
Abbildung 9: Ergebnisse Frage 2 - Einschätzung der Teilnehmer zur Dauer der Stimmworkshops (n=34)	65
Abbildung 10: Ergebnisse der Kombination von Frage 9 des Fragebogens I - Erwartungen der Teilnehmer an den Stimmworkshop und der Frage 3 Fragebogen II - Erfüllung der zuvor aufgestellten Erwartungen (n=34)	66
Abbildung 11: Ergebnisse des Vergleichs von Frage 5 - Relevanz der Inhalte der Stimmworkshops und der Frage 8 - Wahrscheinlichkeit der Umsetzung jeweils für den beruflichen Alltag (n=34).....	68
Abbildung 12: Ergebnisse der Frage 6 - Aussagen zum Lernerfolg der Teilnehmer (n=34)	69
Abbildung 13: Ergebnisse der Frage 7 - Aussagen zum Praxisbezug der Stimmworkshops (n=34)	70
Abbildung 14: Ergebnisse der Frage 9 - Aussagen zum Transfer der Inhalte der Stimmworkshop (n=34).....	71
Abbildung 15: Ergebnisse der Frage 1 - Aussagen zu dem Verhalten der Trainerin während der Durchführung der Stimmworkshops (n=34)	72
Abbildung 16: Ergebnisse der Frage 2 - Aussagen zur Lernatmosphäre während der Stimmworkshops (n=34).....	72

Abkürzungsverzeichnis

VHI	Voice Handicap Index
PMR	Progressive Muskelrelaxation
DIN	Deutsches Institut für Normung
ISO	International Organization for Standardization
DBL	Deutscher Bundesverband Logopädie
PC	Personal Computer
HNO	Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
AB	Arbeitsblatt

In der vorliegenden Untersuchung wird stets die grammatikalisch maskuline Form verwendet, um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen. Hiermit sind sowohl die weibliche, männliche als auch sonstige Varianten gemeint.

1 Einführung

„Die Stimme ist die ‚Visitenkarte einer Person‘, der hörbare Ausdruck der Persönlichkeit (Blagusz, 2011, S. 39)“. Zusätzlich ist sie unser wichtigstes Kommunikationsmedium (Pabst-Weinschenk, 2016), welches von 80% aller Berufsgruppen als Arbeitsmittel verwendet wird (Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013). Bei dieser Prozentzahl sind nicht ausschließlich Berufssprecher (Sänger, Schauspieler, Priester) gemeint, sondern auch Personen die auf ihre Stimme beruflich angewiesen sind und diese als elementares Mittel zu den anderen modernen Mitteilungsmöglichkeiten nutzen (Rittich et al., 2018). Häufig beschäftigen sich bisherige Studien mit der Stimmprävention von Lehrern oder Referendaren, da diese, aufgrund ihrer erhöhten Stimmbelastung, besonders anfällig für Stimmbeschwerden sind (Lukaschyk, 2018). Die Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens an einer Stimmstörung zu erkranken liegt bei Lehrern bei 57,7% wohingegen andere Berufsgruppen nur eine Wahrscheinlichkeit von 28,8% aufweisen (Roy et al., 2004).

Hinzu kommt der demografische Wandel der Gesellschaft, welcher nicht nur für Lehrkräfte eine entscheidende Rolle spielt, sondern auch für die gesamte Arbeitsbevölkerung relevant ist. Dieser Prozess hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verändert und wird sich in naher Zukunft zunehmend beschleunigen. Zwischen den Jahren 1990 und 2016 ist die Anzahl der 70-Jährigen von 8 auf 13 Millionen gestiegen (Statistisches Bundesamt (Destatis), 2019). Da sich die gesetzlichen Rahmenbedingungen im Jahre 2012 geändert haben, wurde der Renteneintritt auf ein Lebensalter von 67 Jahren angehoben. Außerdem erreichen die Menschen mittlerweile im Schnitt ein höheres Bildungsniveau, welches zu einer weiteren Zunahme der erwerbstätigen, älteren Menschen führt, da dieses ebenfalls mit einem längerem Berufsleben einhergeht (Statistisches Bundesamt (Destatis), 2019). Somit werden Mitarbeiter immer älter und sind länger berufstätig. Daher ist es von entsprechender Wichtigkeit, dass die Stimme ebenfalls länger funktionsfähig bleibt (Rittich et al., 2018).

Für Personen, die in der Betriebswirtschaft tätig sind, stellt die Stimme einen unterschätzten Wirtschaftsfaktor dar und oft entscheidet der Stimmklang, mehr als der Inhalt, ob eine Person als vertrauensvoll, authentisch und kompetent wahrgenommen wird (Blagusz, 2016). Dies spiegelt sich auch in der Studie „Karrierefaktor Stimme“ von Karmasin Motivforschung (2006) wider. Hierbei wurden 200 Unternehmen (Personalwesen und Führungspositionen) in Deutschland und Österreich befragt und die Aspekte „Glaubwürdigkeit“, „Kompetenz“ und „Selbstbewusstsein“ wurden als wesentliche Wirkung der Stimme angegeben. Außerdem gaben 91% der Befragten an, dass eine adäquate Stimme und Sprechweise dazu beitragen, dass eine Person bei Bewerbungen bevorzugt wird. Somit könnte es für Unternehmen, aber auch für ihre Mitarbeiter, von wirtschaftlichem Interesse sein in diese Faktoren, in Form von Seminaren, Trainings oder Workshops, zu investieren. So ergab eine Befragung im Rahmen des „Trendmonitors Weiterbildung“ zwischen Mai 2016 und Januar 2017, dass von 157 Unternehmen 98% die Weiterbildung als wichtig für den langfristigen Unternehmenserfolg betrachten (Kirchgeorg, Pfeil, Georgi, Horndasch, & Wisbauer, 2018). Daher ist es umso erstaunlicher, dass bei einer Untersuchung der Relevanz von Stimmtrainings in mittelständischen bis großen Unternehmen von den 28 Teilnehmern nur jeweils drei Personen ein Stimmtraining (innerhalb des Personalwesens) absolviert oder veranlasst hatten (Bühnen, Jansen, Schmitz, & Veelemann, 2016). Auch wenn die Stichprobengröße dieser Untersuchung keine allgemeinen Rückschlüsse zulässt, geben die Autorinnen zu bedenken, dass ein möglicher Grund für diese geringe Anzahl die bisherige Unwissenheit in Bezug auf die Vorteile von Stimmtrainings im betriebswirtschaftlichen Kontext sein könnte. Dies bezieht sich nicht nur auf die Ausschöpfung des Stimmpotentials der einzelnen Mitarbeiter, sondern durch die Verwendung von stimmpräventiven Maßnahmen auch auf den Arbeitsschutz (Rittich et al., 2018).

Im Bereich der Lehrtätigkeit und -ausbildung hat sich die Verwendung von Seminaren und Workshops zur Stimmprävention als effektiv erwiesen (Beushausen, Ehlert, & Rittich, 2015; Ilomäki, Laukkanen, Leppänen, & Vilkmán, 2008; Lehto, Rantala, Vilkmán, Alku, & Bäckström, 2003; Nusseck, Richter,

Echternach, & Spahn, 2017; Pizolato et al., 2013; Timmermans, Coveliers, Wuyts, & Van Looy, 2012). Der Aspekt der Stimmprävention ist für Unternehmen ebenfalls relevant, da die Anforderungen an die Stimme, in Bezug auf den Beruf, erheblich ansteigen. Trotz der allgemeinen Digitalisierung findet mehr direkte Kommunikation statt, z.B. in Form von Telefongesprächen oder Videokonferenzen, in denen die Stimme präsent und wirkungsvoll sein soll (Rittich et al., 2018). Dies ist mittlerweile branchenübergreifend der Fall, da Produkte und Leistungen immer auswechselbarer werden und die Qualität der Kommunikation somit an Bedeutung gewinnt. Nicht nur im Austausch mit Kunden, oder in Bezug auf die Außenwirkung der Unternehmen, stellt diese eine Kernkompetenz dar, sondern auch innerbetriebliche Kommunikationsprozesse profitieren von einer entsprechenden Qualität (Fischbacher, 2008). Somit ist das Ziel der vorliegenden Untersuchung einen Stimmworkshop für den betriebswirtschaftlichen Kontext zu erstellen, um ein größeres Bewusstsein und zunehmende Sensibilisierung für das Thema Stimme im Berufsalltag zu schaffen. Um die praktische Umsetzung auf einer fundierten Grundlage aufzubauen, stützt die Konzeptualisierung sich überwiegend auf bestehende Literatur (siehe hierzu auch Inhaltlicher Aufbau der Stimmworkshops 4.2.1).

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Physiologische Stimmgebung

Im folgenden Abschnitt werden die Grundlagen der Physiologie der Stimmgebung und die damit verbundenen Wirkungskreise erläutert. Für den logischen Aufbau dieser Arbeit ist es wichtig die Ganzheitlichkeit der Stimmbildung zu verdeutlichen. Diese ist elementar für eine adäquate Auseinandersetzung mit diesem Thema (Loschky, 2016).

Die Grundlage des Sprechens ist die Stimme. Damit ein gesprochenes Wort entsteht, müssen die Stimmgebung und die Lautbildung zusammenwirken (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017). Der Sprechvorgang ist eine komplexe Funktion, die durch Motorik, Stimmbildung und Atmung entsteht und an dem mehrere Organe und Muskeln beteiligt sind (Siegmüller & Bartels, 2011). Dieser

Vorgang ist aufgrund unterschiedlicher Hirnnerven (z.B. Nervus facialis, Nervus vagus und Nervus hypoglossus) möglich, da diese alle Organe, die am Sprechvorgang beteiligt sind ansteuern (Mußmann, 2012).

Die Grundlage der Stimmgebung bildet die Atmung, da ohne den Luftstrom kein Klang erzeugt werden kann (Wirth, 1995). Die Luftröhre, die Lungenflügel, das Zwerchfell und die an der Atmung beteiligten anderen Muskelgruppen sind hier wesentlichen Bestandteile (Ehrlich, 2011). Der innere Atemapparat ist in die oberen und unteren Luftwege unterteilt. Zu den oberen Luftwegen gehören die Nasenhöhlen, die Mundhöhle, der Rachen und der Kehlkopf, während die unteren Luftwege sich aus der Luftröhre (Trachea), dem Bronchialbaum, dem Zwerchfell und den Lungen zusammensetzen (Fiukowski, 2010).

Wendler und Hanson (1996) haben bestimmte Atemtypen beschrieben, die bis heute ihre Gültigkeit haben:

- **Klavikularatmung:** Schulter- und Schlüsselbeinatmung
- **Kostalatmung:** Brust- oder Rippenatmung
- **Abdominalatmung:** Bauch- und Zwerchfellatmung
- **Flanken/Rückenatmung**

Die Kombination von Brust- und Schulteratmung wird auch als Hochatmung bezeichnet, da die Atmungsarbeit hauptsächlich durch die Interkostalmuskulatur geleistet wird. Die ausschließliche Nutzung dieser Form der Atmung wird als unphysiologisch angesehen und kann Stimmstörungen verursachen (Siegmüller & Bartels, 2011). Weitere Ausführungen zu dem Bereich der Stimmstörungen werden in Kapitel 2.2 vorgenommen. Die sogenannte Tiefatmung besteht wiederum aus der Kombination von Brust-, Bauch-/Flankenatmung, sowie Zwerchfellatmung (Fiukowski, 2010). Hierbei entsteht eine starke Kontraktion der Zwerchfellmuskulatur, welche ein Abflachen und Tiefertreten des Diaphragmas ermöglicht. Diese und die kostoabdominale Atmung werden als physiologische Atemformen angesehen (Siegmüller & Bartels, 2011). Letztere besteht aus einer Kombination der Brust-, Bauch- und Flankenatmung. Auch für den Aufbau und die Konzeptualisierung des zentralen Stimmworkshops dieser Forschungsarbeit

spielen die verschiedenen Atemtypen und die Physiologie der Stimme eine übergeordnete Rolle.

Den Abschluss der vorher beschriebenen unteren Atemwege bildet der Kehlkopf (Fiukowski, 2010). Die primäre Aufgabe des Kehlkopfes ist die Schutzfunktion für die Lunge, da er zum einen sicherstellt, dass der Zugang zur Luftröhre offengehalten wird und zum anderen, dass die Luftröhre vor dem Eindringen von Nahrung, Flüssigkeit o.ä. geschützt wird. Auch für das Hinausbefördern von Sekreten und eingedrungenen Fremdstoffen durch Abhusten und Räuspern ist der Kehlkopf verantwortlich (von Essen, 1979). Um eine Aspiration von Fremdstoffen zu vermeiden, fungiert der Kehledeckel (Epiglottis) als Verschluss der Trachea, ebenso wird der reflektorische Stimmlippenschluss während der pharyngealen Phase des Schluckaktes ausgelöst (Probst et al., 2008).

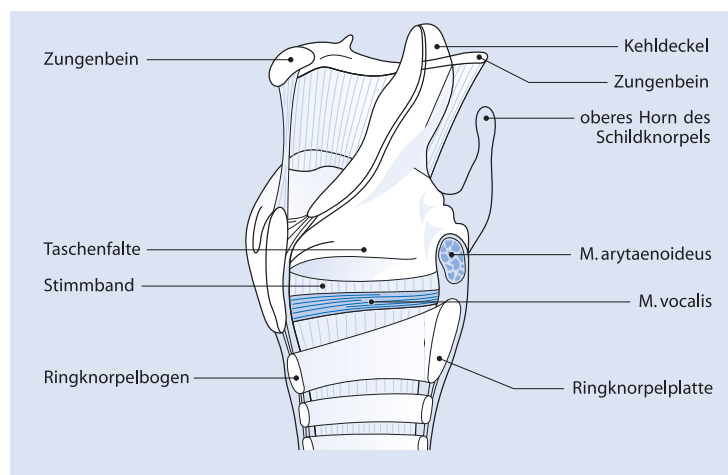


Abbildung 1: Innenansicht des Kehlkopfes (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017, S. 8)

Die sekundäre Funktion des Kehlkopfes ist die Stimmgebung. Diese entsteht im Gegensatz zum Atemvorgang, bei dem die Stimmlippen die Respirationsstellung einnehmen, indem das zentrale Nervensystem die Stimmlippen in Phonationsstellung bringt. Diese erlaubt das Entweichen eines Luftstroms, der die Stimmlippen in Schwingung versetzt. Dabei entsteht der sogenannte Primärschall, welcher erst durch die Verformung des Ansatzrohres zu einem komplexen Stimmschall wird. In der myoelastischen aerodynamischen Theorie wird davon ausgegangen, dass durch die aktive Bewegung der inneren Kehlkopfmuskulatur die Stimmlippen adduziert werden und durch den Anblasestrom aus den Lungen in Oszillation versetzt werden. Der Bernoulli-

Effekt ist ebenfalls daran beteiligt, dass sich die Stimmlippen öffnen und schließen und somit Stimme erzeugt werden kann, da die Geschwindigkeit von Gasen steigt, wenn sie durch eine Verengung strömen (Habermann, 2001). Bei der Phonation ist dies ebenfalls der Fall, da die Luft an den adduzierten Stimmlippen durch einen Engpass fließt und somit die Strömungsgeschwindigkeit deutlich höher ist, als in der darunterliegenden Luftröhre oder in dem darüber liegenden Rachen- und Mundraum. Außerdem findet an diesem Engpass ein Druckabfall statt, weshalb sich die Stimmlippen in der Glottisebene weiter aneinander annähern und sich der Engpass somit noch mehr verringert und die Luftstromgeschwindigkeit weiter erhöht wird (Habermann, 2001). Die Stimmlautstärke ist somit abhängig von einem verstärkten Anblasedruck während der Ausatmung, wobei die Sprechtonhöhe von der Schwingungsfrequenz der Stimmlippen abhängig ist. Diese Schwingungsfrequenz ist wiederum abhängig von der Masse, der Reibung und der Elastizität der entsprechenden Strukturen (Wendler, Kittel, & Seidner, 1996). Bei kürzeren Stimmlippen entsteht somit auch eine höhere Frequenz. Daher haben Frauen aufgrund der Form ihres Schildknorpels kürzere Stimmlippen und somit eine höhere Sprechstimme als Männer (Ehrlich, 2011).

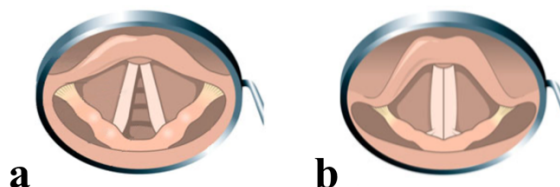


Abbildung 2: a) Respirationsstellung b) Phonationsstellung (Lenarz & Boenninghaus, 2012, S. 281)

Wie bereits beschrieben, werden aus dem Primärschall erst durch die Verformung im Ansatzrohr Laute gebildet. Das Ansatzrohr setzt sich aus dem oberhalb gelegenen Kehlkopfanteil (Supraglottis und Epiglottis), dem Rachen, der Mundhöhle, der Nasenhaupthöhle und den Nasennebenhöhlen zusammen (Wirth, 1994).

Es besteht außerdem aus einem mit Luft gefüllten Raum, welcher mit der Schallquelle direkt verbunden ist. Somit hat es eine Doppelfunktion und fungiert zum einen als Resonator und zum anderen als sprachlautbildendes Organ. Da

die unterschiedlichen Laute diverse Artikulationsbewegungen benötigen, wird somit auch die Konfiguration des Ansatzrohres verändert und damit die Resonanzfrequenz verschoben. Dadurch werden einige Teiltöne in ihrer Resonanz verstärkt, auch als Formanten bezeichnet, und sind somit dominanter gegenüber anderen (Habermann, 2001).

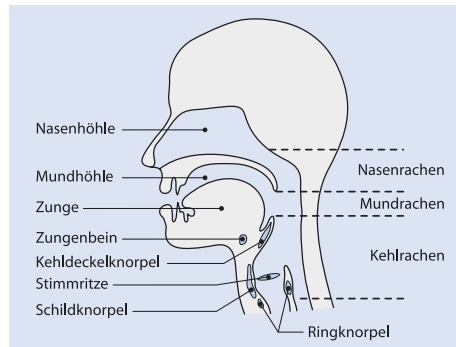


Abbildung 3: Ansatzrohr (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017, S. 14)

Die sogenannten Artikulatoren bestehen aus verschiedenen Muskel- und Knochengruppen, schließen die Resonanzräume ab und tragen zur Modulation des Stimmklanges bei. Es wird zwischen den aktiven und passiven Artikulatoren unterschieden. Die aktiven Artikulatoren bestehen aus der Unterlippe, der Zunge und der Glottis, wohingegen die Oberlippe, die Zähne, der harte und weiche Gaumen, das Zäpfchen, der Rachen und die Subglottis die passiven Artikulatoren bilden (Siegmüller & Bartels, 2011).

2.2 Stimmstörungen

Eine Dysphonie bezeichnet eine pathologische Veränderung der Stimme bzw. der Stimmorgane, wohingegen die Dysodie eine Stimmstörung der Singstimme meint. Diese beiden Störungen können sowohl gemeinsam als auch unabhängig voneinander auftreten (Wirth, 1995).

Die Dysphonie zeigt sich durch eine eingeschränkte Belastbarkeit der Stimme und eine Veränderung des Stimmklanges. Die Klangveränderung kann sich durch Heiserkeit oder eine höhere oder tiefere Sprechtonlage bemerkbar machen. Weitere Symptome können Schmerzen oder Missempfindungen im Bereich des Kehlkopfes sein, sowie eine Veränderung von Atmung und Muskeltonus. Diese

bedingen eine Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017).

In der Literatur gibt es verschiedene Einteilungen der Dysphonien. Zu den bekanntesten gehören das Ätiologische Schema nach Pahn & Pahn (2000), die ätiologische Klassifikation nach Hacki (1996) oder die phoniatische Klassifikation nach Wendler (1996). Das Ätiologische Schema ordnet den Stimmstörungen nicht nur bestimmte Ursachen zu, sondern legt fest, ob diese Ursachen primär oder sekundär zu einer Stimmstörung geführt haben (Pahn & Pahn, 2000).

Primär	Sekundär oder Komponente	Nur Komponente
Psychogen	organogen, usogen (gebrauchsbedingt)	konstitogen (anlagebedingt)
Organogen	psychogen, usogen	konstitogen
Usogen (gebrauchsbedingt)	psychogen, organogen	konstitogen

Tabelle 1: Ätiologisches Schema nach Pahn & Pahn (2000, S. 47)

Zu den äußeren Ursachen gehören allgemeine Belastungen, wie Lebensrhythmus und -konflikte, sowie schädliche Stoffe (z.B. Nikotinabusus). Die inneren Ursachen beziehen sich auf die allgemeine körperliche Konstitution, die lokale Konstitution des Stimmapparates, des Gehörs und Kinästhesie, sowie auf die psychische Konstitution, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen (Probst et al., 2008). Eine Dysphonie kann außerdem durch ponogene (belastungsbedingt), konstitutionelle (anlagebedingt), habituelle (gewohnheitsbedingt), sensorische (auditiv, sensomotorisch), psychogene/psychosomatische und hormonelle (z.B. Klimaterium) Faktoren entstehen (Hacki, 1996).

Eine dysregulative Dysphonie entsteht aufgrund einer Fehlsteuerung des Nervensystems, der keine zentrale oder periphere strukturelle Veränderung zu Grunde liegt (Hacki, 2014). Daher sollte man den Begriff „funktionelle“ Dysphonie durch die dysregulative Dysphonie ersetzen. Dies bekräftigen auch Köhler und Skorupinski (2004), indem sie angeben, dass der Begriff „funktionell“ in der gesamten Medizin als Diagnose nicht mehr verwendet wird. Pahn und Pahn (2000) stimmen dem ebenfalls zu, da sie zu bedenken geben, dass durch die

Gleichsetzung von „funktionell“ zu „primär nichtorganisch“, z.B. bei einer funktionellen Dysphonie sekundär organische Befunde entstehen können wie z.B. Polypen oder Ödeme. Ebenfalls stehen sie der Einteilung von hyper- und hypoton skeptisch gegenüber, da diese Einteilung für alle Strukturen, die an der Stimmgebung beteiligt sind, gelten müssten. In der Praxis ist es jedoch oft der Fall, dass die Spannungszustände gemischt auftreten. Außerdem können diese Spannungszustände sich im weiteren Verlauf einer Erkrankung wieder ändern (Hacki, 2014). Selbst Wendler et. al (1996), welche in ihrer Klassifikation die Begriffe „hypo-“ und „hyperfunktionell“ verwenden, deuten auf die Ungenauigkeit dieser Einteilung hin.

Zusätzlich treten auch gemischte Dysphonien auf, wie die strukturell – regulative Dysphonie, welche sowohl hormonelle als auch psychosomatische Ursachen aufweisen kann. Nach Pahn & Pahn (2000) wäre dies eine primär usogene und sekundär organogene Stimmstörung oder nach Wendler (1996) ein Folgezustand einer funktionellen Dysphonie. Es kann jedoch auch eine organische Beeinträchtigung vorliegen, die ebenfalls zu einer Störung der Regulation der Stimme führen kann.

Bei einer Dysphonie, die durch die Ausübung des Berufes entstehen, wird zwischen den äußeren Einflüssen und den konstitutionellen Faktoren unterschieden. Also kann die Stimmstörung z.B. durch Lärm, Überforderung, Berufsmüdigkeit o.ä. entstehen oder sie ist eher von der unzureichenden Stimmkonstitution oder einer mangelnden Sprechtechnik der jeweiligen Person abhängig. Es kann durchaus auch eine Kombination beider Komponenten zu einer Stimmstörung führen (Schneider, Cecon, Bigenzahn, Wehner, & Hanke, 2004). Dennoch ist die Berufsdysphonie keine anerkannte Berufskrankheit, da hierfür ein monokausaler Zusammenhang mit Schädigung durch exogene Stoffe vorliegen muss. Eine Berufsdysphonie entsteht jedoch nicht aus diesem Grund, sondern hauptsächlich durch die vermehrte Stimmnutzung. Weitere Faktoren wie andauernder Stress, erschwerende Umgebungsbedingungen, mangelnde Berufskompetenz und konstitutionelle Defizite in Bezug auf die Stimmgebung können ebenfalls dazu beitragen (Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013).

Eine derartige Erkrankung kann im extremsten Fall die Berufsunfähigkeit bedeuten. Um diesem Risiko vorzubeugen, sollten Angehörige von Berufsgruppen mit hoher Stimmbelastung stimmhygienische Maßnahmen einhalten (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017).

Wenn Stimmstörungen dennoch auftreten, können diese ebenfalls zu psychischen Beeinträchtigungen führen, die sich durch eine eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit und ein beeinflusstes Selbstbild äußern können und somit wiederum eine Gefährdung der Berufsfähigkeit darstellen (Rittich et al., 2018). Des Weiteren gibt Probst et. al (2008) an, dass die Stimme in den meisten Berufen als unverzichtbares Kommunikationsmittel gilt. Ziel einer Therapie wäre somit „die möglichst schnelle Wiederherstellung der physiologischen Stimmgebung und der allgemeinen Kommunikationsfähigkeit (Probst et al., 2008, S. 355)“, um die individuelle Teilhabe und die Berufsfähigkeit wiederherzustellen.

Der Zusammenhang der Berufsfähigkeit und der Stimmgebung wird im folgenden Abschnitt genauer erläutert.

2.3 Stimme im Beruf

Die Ausübung einer beruflichen Tätigkeit im betriebswirtschaftlichen Kontext erfordert Kommunikationsfähigkeit. Die Stimme spielt dabei nach wie vor eine zunehmend zentrale Rolle (Richter & Echternach, 2010). In Tabelle 2 wird aufgeführt, welche Berufsgruppen besondere Stimmbelastungen aufweisen und welche Konsequenzen eine Stimmstörung nach sich ziehen würde (Koufman & Isaacson, 1991; Stemple, 1993).

Laut Rittich et. al (2018) sollte diese Einteilung noch um weitere Berufsgruppen ergänzt werden. Im Hinblick auf diese Untersuchung ist dabei besonders hervorzuheben, dass die Autoren die Berufsgruppen des Verkäufers/Vertreters, beratende Berufsgruppen und weitere Berufe mit vermehrtem Publikumsverkehr zu den Berufen mit einer hohen Stimmbelastung zählen.

<u>Level I</u> z.B. Schauspieler, Sänger	Hochleistungsberufe	Bereits geringfügige Veränderungen können zu erheblichen, beruflichen Konsequenzen führen
<u>Level II</u> z.B. Lehrer, Dozenten, Politiker, Geistliche etc.	Berufssprecher	Entsprechende Belastungen können die berufliche Stimmleistung einschränken bzw. den Einsatz dieser im beruflichen Alltag unmöglich machen
<u>Level III</u> z.B. Geschäftsleute, Rezeptionisten, Mediziner	Nicht-Berufssprecher	Zur Ausübung des Berufes ist die Stimme unerlässlich, eine Ausübung könnte aufgrund einer Dysphonie nicht mehr möglich sein.
<u>Level IV</u> z.B. Laboranten, Bibliothekare	Berufe ohne Stimmbedarf	Trotz schwerer Dysphonie könnte der Beruf weiterhin ausgeübt werden.

Tabelle 2: Gruppeneinteilung des Ausmaßes der stimmlichen Anforderung (Koufman & Isaacson, 1991; Stemple, 1993)

Die vorliegende Untersuchung fokussiert sich auf Berufsgruppen des Level III, also Arbeitnehmer aus den Bereichen Management, Personalwesen, Vertrieb und Kundendienst. Diese werden nach Gaipl (2009) als Büroangestellte mit einer mittleren Sprechbelastung zusammengefasst. Vilkmann (2000) gibt ebenfalls an, dass die Belastung und auch die stimmliche Qualität in Level III im mittleren Bereich liegen, wobei z.B. Radiomoderatoren in Level II einer mittleren Belastung ausgesetzt sind, jedoch eine hohe stimmliche Qualität aufweisen müssen (Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013). Demzufolge müssen Nicht-Berufssprecher zwar kein hohes Level der Qualität bereitstellen, jedoch ist zu bedenken, dass der bewusste Einsatz einer resonanzreichen und klangvollen Stimme gewinnbringend in Präsentationen und Gesprächen im beruflichen Alltag wirken kann (Karmasin Motivforschung, 2006). Damit würden nicht nur die entsprechenden Personen selbst davon profitieren, sondern auch für Unternehmen ergeben sich durch den Mehrwert einer optimierten Stimmnutzung neue Perspektiven und Sichtweisen.

In der Studie „Karrierefaktor Stimme“ von Karmasin Motivforschung (2006) hielten 53% der Teilnehmer die Stimme in Bezug auf die Karriere für „bedeutend“ und 23% sahen die Stimme für eine Führungskarriere sogar für als „sehr bedeutend“ an. Außerdem gaben die meisten Befragten an, dass der Stimmklang und die

Sprechweise der Mitarbeiter im Kundenkontakt einen großen (61%) oder mittleren (36%) Anteil zu dem Unternehmensimage beitragen (Karmasin Motivforschung, 2006). Fischbacher (2014) führt in diesem Zusammenhang die „Corporate Voice“ an, womit die Stimme in beruflichen Gesprächen, Präsentationen oder Telefonaten gemeint ist und somit indirekt das Unternehmen repräsentiert. Die „Corporate Voice“ soll so zur Markenkompetenz beitragen und zeigt somit einen weiteren Grund auf, warum die Stimmnutzung von Mitarbeitern in betriebswirtschaftlichen Bereichen beachtenswert ist. Laut Rittich et. al (2018) gibt es diverse stimmbelastende Faktoren im Beruf. Für Mitarbeiter des Level III sind diese Faktoren eine unphysiologische Haltung und Atmung, die gesteigerte Intensität der stimmlichen Belastung, sowie Stress und eine geringe Variabilität beim Sprechen.

Fischbacher nimmt außerdem an, dass „die menschliche Stimme auf maximal drei Stunden Sprechen unter Belastung ausgelegt ist“ (2018, S. 101). Daher geht er davon aus, dass die Definition des „Sprechberufs“, wie z.B. in der obigen Tabelle aufgeführt, auf mehr Menschen zutrifft. Andererseits müssen die individuellen Faktoren der Stimmbelastbarkeit, sowie die exogenen und endogenen Faktoren berücksichtigt werden, um darüber eine Aussage treffen zu können (Arentsschild & Biesalski, 1994). Des Weiteren geben Schneider – Stickler und Bigenzahn (2013) an, dass ein Mensch mit einer gesunden Stimme, bei normalen Umgebungsgeräuschen, diese sechs bis acht Stunden belasten kann. Im betriebswirtschaftlichen Berufsalltag wird oft eine höhere Belastung und Nutzung der Stimme gefordert, da die empfohlene Arbeitszeit von acht Stunden pro Tag überschritten werden darf und somit teilweise bis zu zehn Stunden (oder mehr) am Tag gearbeitet werden kann (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, o. J.). Ein weiterer Faktor ist der demografische Wandel der Gesellschaft. Dieser macht sich in Deutschland bemerkbar, da es immer mehr ältere Menschen gibt, welche aufgrund des erhöhten Renteneintrittsalter (aktuell 67 Jahre) länger erwerbstätig sind. Im Jahre 2007 lag die Zahl der Erwerbstätigen im Alter von 60 – 64 Jahren bei 33% und im Jahr 2017 bei 58%. Die Zahl der Erwerbstätigen zwischen 65 – 69 Jährigen ist ebenfalls von 7% (2007) auf 16% (2017) gestiegen (Statistisches Bundesamt (Destatis), 2019). Daher ist es umso

wichtiger, dass die Mitarbeiter dieser Berufsgruppen bezüglich einer ökonomischen Stimmgebung geschult und trainiert werden, damit sie ihren Berufsalltag möglichst lange ohne Stimmanstrengung und Gefährdung ihrer Stimmgesundheit bewältigen können.

Stress ist ein weiterer wichtiger Faktor der, vor allem in beruflichen, aber auch in privaten Situationen, zur Gefährdung der Stimmgesundheit beiträgt (Rittich et al., 2018). Diese Auswirkungen auf die Stimmgebung werden im folgenden Kapitel näher beleuchtet.

2.4 Stress und seine Auswirkungen auf die Stimme

Der Begriff Stress ist in der Literatur unterschiedlich definiert und es gibt verschiedene Arten von Stress. Es gibt den sogenannten „Eustress“, welcher als subjektiv positiver Stress wahrgenommen wird, da er leistungssteigernd, aktivierend und motivierend wirkt. Als gesundheitsgefährdend wird jedoch der „Distress“ eingestuft, da dieser durch einen erhöhten und langandauernden negativen Aktivierungszustand verursacht wird (Joder, 2005). Man unterscheidet außerdem zwischen Stressoren (Ursache des Stresses) und Stressreaktionen (Reif, Spieß, & Stadler, 2018). Dies findet sich ebenfalls in der Arbeitspsychologie wieder, in der zwischen der „psychischen Belastung“ und der „psychischen Beanspruchung“ unterschieden wird, welche als deutsche Industrienormen festgelegt und ISO-Standard geworden sind (DIN). Bei einer psychischen Belastung handelt es sich dieser Definition nach um alle äußeren Einflüsse, welche psychisch auf die Person einwirken. Der Begriff Belastung wird hier nicht negativ, sondern neutral gesehen, da diese Einflüsse als Herausforderung oder Ansporn wahrgenommen werden können, jedoch bewirken sie potentiell auch Arbeitsunzufriedenheit, Überforderung oder Krankheit (Reif et al., 2018). Innerhalb der deutschsprachigen Forschungsliteratur zu dem Themenbereich „Stress“ wird der Begriff „Fehlbelastung“ mit dem der Stressoren gleichgesetzt. Die individuellen Auswirkungen der psychischen Belastung werden als „psychische Beanspruchung“ definiert. Diese können sich sehr unterschiedlich äußern, da Faktoren wie Fähigkeiten, Leistungsvermögen und Motivation, sowie Autonomie und soziale Unterstützung sich auf die daraus folgende

Arbeitsbeanspruchung auswirken (Reif et al., 2018). Auf einen längeren Zeitraum gesehen birgt dies ein großes Risiko für den psychischen und physischen Zustand der Personen (Scherrmann, 2015). Andauernder Stress kann zu einer Depression oder einem Burn-Out führen und erhöht das Risiko für Herzerkrankungen (Böttcher, 2010).

Stress hat außerdem häufig negativen Einfluss auf die Stimme, welcher besonders in Verbindung mit Telefongesprächen verstärkt auftritt. Ein erhöhtes Stresslevel kann sich sogar in Angst äußern, da diese eine natürliche Reaktion auf eine gefährliche Situation für den Körper darstellt (Altenburg, 2000).

Die Belastbarkeit der Stimme wird somit durch ein hohe Stresslevel eingeschränkt (Rittich et al., 2018), es reduzieren sich folglich die an der Stimmgebung beteiligten Organe auf ihre Primärfunktion. Eine stockende und hochverlagerte Atmung, geschlossener Kehledeckel, verminderte Speichelproduktion und Austrocknung der Schleimhäute sind häufig die Folge (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Hamburg & CCall-Projektteam, o. J.). Des Weiteren erhöht sich auch der Muskeltonus des Körpers in Stresssituationen, was wiederum eine dysregulative oder psychogene Dysphonie bedingen kann (Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V., 2013). Diese können die aktive Teilhabe im Beruf und persönlichen Alltag sehr einschränken (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017) und somit die Berufsfähigkeit gefährden (Probst et al., 2008).

Die Aufklärung in diesem Bereich ist jedoch nicht entsprechend der beruflichen und privaten Relevanz. So gaben zwar bei einer österreichischen Befragung von Lehrern (N=502) 77% psychischen Stress als stimmlichen Risikofaktor an, jedoch waren nur 17% der Befragten tatsächlich über den Zusammenhang zwischen Stimme und Psyche informiert (Verband der Redeschreiber deutscher Sprache, 2006).

In Stimmtrainings gerade auch in Hinblick auf die Stimmprävention muss daher vermehrt auf die Zusammenhänge zwischen Stress und Stimmgebung, sowie entsprechende Gegenstrategien eingegangen werden (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Hamburg & CCall-Projektteam, o. J.).

2.5 Stimmprävention

Etwa ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung innerhalb der Industrienationen nutzt die Stimme als vorrangiges Arbeitswerkzeug, wovon mindestens 10 % an einer Dysphonie erkranken (Vilkman, 2000). Auch die Dauer der Berufsausübung scheint hierbei ein entscheidender Faktor zu sein. Stimmprävention in diesem Kontext hat das Ziel den Mitarbeitern eine leistungsfähige Stimme am Arbeitsplatz zu ermöglichen und durch betriebliche Prävention die Steigerung der Mitarbeitergesundheit zu gewährleisten (Deutscher Bundesverband der Atem-, Sprech-, Stimmlehrer/innen Lehrervereinigung Schlaffhorst-Anderesen e.V., o. J.). In der betrieblichen Gesundheitsprävention wird zum einen zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention und zum anderen zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention unterschieden. Verhaltensprävention in diesem Kontext ist z.B. die Umsetzung der Stimmhygiene oder Anpassungen im Bereich der ökonomischen Stimmgebung (Rittich et al., 2018). Die Verhältnisprävention bezieht sich hier auf die Ausstattung der Räume zum einen durch die Verbesserung der Akustik und zum andere z.B. durch ergonomische Büromöbel, wie höhenverstellbare Schreibtische (Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Hamburg & CCall-Projektteam, o. J.).

Die Primärprävention ist eine vorbeugende Maßnahme für alle Personen ohne bisherige Hinweise auf eine Krankheit, um Gesundheitsrisiken zu minimieren (Sportelli & Raestrup, 2001). Hierbei wird zwischen den verschiedenen Zielgruppen unterschieden, da sie entweder noch kein Risiko, ein durchschnittliches Risiko, ein leicht erhöhtes Risiko oder ein hohes Risiko aufweisen. In der vorliegenden Studie wird somit die selektive Primärprävention behandelt, da Personen mit einer häufigen Stimmnutzung ein erhöhtes Risiko aufweisen (Rittich et al., 2018). Eine Möglichkeit einer solchen präventiven Maßnahme wäre laut Rittich et al. (2018, S. 40) daher eine Schulung „für die Belegschaft von Unternehmen, die berufsbedingt viel reden müssen“.

Die Sekundärprävention greift dann, wenn es um die Früherkennung von bereits vorhanden Krankheiten oder Störungsbildern geht. Hiermit sind alle Maßnahmen gemeint, die eine Krankheitsdauer verringern oder aufhalten können (dbl -

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V., 2013). Dies erfolgt z.B. durch Vorsorgeuntersuchungen oder der Teilnahme an gesundheitsschulenden Kursen. Eine sekundäre Stimmprävention könnte ein Training für Personen sein, welche ihre Stimme beruflich nutzen und noch keine Auffälligkeiten aufweisen, jedoch bereits einzelne Anzeichen einer Belastung der Stimme aufzeigen (Rittich et al., 2018).

Die Tertiärprävention ist einer Rehabilitationsmaßnahme gleichzusetzen und wird kompensatorisch angewendet, um weitere Folge- und Begleiterkrankungen zu verhindern (Rittich et al., 2018). Diese fällt in den Bereich der Logopädie und medizinischen Behandlung und ist für die vorliegende Studie nur im Sinne der Vollständigkeit zu betrachten.

Ziele der primären Stimmprävention sind außerdem zum einen die Steigerung von Ressourcen, in Bezug auf das Handlungswissen über die eigene Stimme und ihre Wirkungsweise. Zum anderen sollen die gesundheitsgefährdenden und -belastenden Faktoren reduziert werden. Außerdem ist diese auch auf die Presbyphonie, also auf die „Altersstimme“ zu beziehen, da die Stimmprävention für diesen Lebensabschnitt der Stimme ebenfalls sehr relevant ist (Rittich et al., 2018), da wie bereits erwähnt mit einer zunehmend älteren Gesellschaft zu rechnen ist und auch eine Untersuchung bereits im Jahr 2012 feststellte, dass 20% der phoniatrich untersuchten Patienten altersbedingte Stimmbeschwerden aufzeigten (Davids, Klein, & Johns, 2012).

Am 25. Juli 2015 trat das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention in Kraft (Bundesministerium für Gesundheit, 2018). Dieses soll auch eine betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen bis mittelständischen Unternehmen fördern, indem die (gesetzlichen) Krankenkassen solche Maßnahmen finanziell unterstützen. Dadurch könnte es möglich sein, zukünftig auch Schulungen zur Prävention von Dysphonien in Betrieben mit entsprechenden Zielgruppen anzubieten. Die Ausgaben der Krankenkassen sollen in diesen Bereichen in etwa auf das Doppelte ansteigen, um z.B. auch bei ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen von Erwachsenen die persönlichen Belastungen und Risikofaktoren stärker berücksichtigen zu können (Rittich et al.,

2018). Die konkreten Auswirkungen dieses Gesetzes stehen noch aus und werden sich erst längerfristig zeigen. Daher ist es wichtig, auf die Möglichkeiten von Stimmprävention in Betrieben aufmerksam zu machen, damit diese solche Angebote für die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter in Zukunft nutzen können.

2.5.1 Nationale Studien Stimmprävention

Im Folgenden werden die Studien genannt, die für die vorliegende Untersuchung relevant sind. Die Studien, in denen Stimmtrainings für Sänger, Schauspieler oder Logopäden evaluiert wurden, sind aufgrund ihrer diversen Vorkenntnisse nicht mit der Zielgruppe dieser Untersuchung zu vergleichen und daher wäre eine Ableitung solcher Inhalte nicht zielführend.

Gerade Lehrkörper sind häufig durch die äußeren Einflüsse im schulischen Alltag besonderen Risikofaktoren ausgesetzt (Rittich et al., 2018). Daher existieren bereits mehrere präventive Stimmtrainings, die in verschiedenen Studien evaluiert bzw. in denen die Verbesserung der stimmlichen Leistungen von Lehrern nach solchen Maßnahmen untersucht wurden. Die Studien zur Prävention bei Lehrerstimmen werden ebenfalls berücksichtigt, da Lehrer in ihrer Ausbildung nicht zwangsläufig stimmbildende Maßnahmen durchlaufen (Menzel & Beushausen, 2004) und somit die Inhalte solcher Stimmtrainings für den betriebswirtschaftlichen Kontext modifiziert werden können.

Um ein geeignetes Stimmtraining auch im Hinblick auf die Stimmprävention erstellen zu können, ist es sinnvoll, sich an vorhandenen Stimmpräventionsprogrammen zu orientieren. Hierbei ist es wichtig, dass diese evaluiert sind, positive Effekte aufweisen und die durchgeführten Inhalte offen verfügbar sind. Dies trifft z.B. auf die Arbeit von Nusseck et. al (2017) „Psychologische Effekte eines präventiven Stimmtrainings im Lehramtsreferendariat“, sowie auf das „Stimmtraining für Berufssprecher: Ein Gruppentraining zur Prävention von Stimmstörungen“ von Haendel (2015) zu. In der Studie von Nusseck et. al (2017) erhielten 123 LehramtsreferendarInnen ein präventives Stimmtraining (10 Mal à 90 Minuten), das sowohl Gruppenunterricht als auch ein Einzeltraining beinhaltete. Die Kontrollgruppe bestand aus 81 ReferendarInnen, welche kein Stimmtraining erhielten. Anhand von

verschiedenen Fragebögen zur Selbstevaluation, in Bezug auf die Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstaufmerksamkeit, die gesundheitsbezogene Lebensqualität, das stimmliche Selbstkonzept und auf die arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster, konnte ein positiver Effekt auf die Stimme und psychologische gesundheitliche Aspekte festgestellt werden. Haendel (2015) führte ebenfalls ein Gruppentraining mit dem Ziel der Stimmprävention mit Physiotherapeutinnen und Sportlehrerinnen (Berufssprechern) durch. Dafür orientierte sie sich an dem situationsspezifischen Ansatz nach Menzel und Beushausen (2004), bei dem die Teilnehmerinnen alternative stimmliche Verhaltensweisen erhielten, welche auf ihren Berufsalltag abgestimmt waren. Das Stimmtraining erfolgte fünf Wochen lang einmal wöchentlich in einem Zeitrahmen von jeweils drei Zeitstunden, wobei das letzte Training im Einzelsetting stattfand. Zur Evaluation wurden eine Stimmfeldmessung, ein Fragebogen zur Überprüfung der Lernzielkontrolle und der Voice Handicap Index (VHI) angewandt. Hierbei stellte sich heraus, dass sich bei drei von vier Teilnehmerinnen der Tonumfang und die Lautstärke verbessert haben und dass bei allen Teilnehmerinnen eine Zunahme des Wissens über die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Tonlage und Stressbewältigung in Bezug auf die Stimme zu verzeichnen war. Das Vorwissen der Teilnehmerinnen sollte jedoch berücksichtigt werden, da manchen von ihnen einzelne Zusammenhänge zuvor schon bewusst waren. Anhand der Ergebnisse des VHIs konnte abgeleitet werden, dass diese Form des Stimmtrainings nicht allein hinreichend war, um die zuvor festgestellten Stimmproblematiken ausreichend zu reduzieren. Der situationsspezifische Ansatz spiegelte sich in den Ergebnissen der Lernzielkontrolle und der Teilnehmerbefragung positiv wieder, jedoch gaben die Teilnehmerinnen Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Stimmverhaltens in den Berufsalltag an (Haendel, 2015).

Weitere Angebote zur Stimmprävention für Lehrer sind z.B. das Gruppenangebot von Bartl-van Eys (2005), von Beushausen, Ehlert und Rittich im Auftrag des Niedersächsischem Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (2015) und von Stier (2013). Diese Angebote finden in einem zeitlichen Rahmen von ein bis zwei Tagen statt und bieten Inhalte im Rahmen der Verhaltensprävention an.

In dem Präventionsangebot von Beushausen et. al (2015) erhalten die Teilnehmer zusätzlich zum Gruppenangebot auch Einzeltrainings und es wird außerdem eine Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention angeboten. Bartl-van Eys (2005) führt ebenfalls beide Formen der Prävention durch und erhielt bezüglich der Zufriedenheit der Teilnehmer eine positive Rückmeldung.

Die Angebote von Oetken-Isthorst und Zückner (1998), Menzel und Beushausen (2004), Röttgen und Miethe (2006) und Eicher (2007) sind an Berufssprecher (siehe *Tabelle 2*) gerichtet. Diese Angebote finden ebenfalls als Gruppenangebot statt, außer das von Röttgen und Miethe (2006) bei dem zuerst ein Einzelangebot stattfindet, mit der Option auf ein anschließendes Gruppentraining. Auch hier finden diese Veranstaltungen über mehrere Tage bis zu 16 Unterrichtseinheiten statt.

Mit PASECCO® - Prävention von Atem- und Stimmerkrankungen in Call Center Organisationen liegt ein weiteres Angebot von Sportelli und Tekomedia GmbH (2004b) vor. Dieses Training ist ebenfalls als Gruppenangebot konzipiert und setzt sich auch überwiegend aus Verhaltensprävention zusammen, ergänzt mit Anteilen der Verhältnisprävention. Verteilt über vier Wochen finden drei Module statt, welche sowohl theoretische als auch praktische Anteile haben und ebenfalls individuelle Einzelcoachings beinhalten. Die Ziele dieses Stimmtrainings sind die Vermittlung von Wissen über die eigene Stimme, Stimmhygiene, Trainieren einer ökonomischen Stimmgebung, Wecken von Stimmpotentialen und der Transfer in den Arbeitsalltag durch individuelles Coaching der Teilnehmer (Sportelli, 2004b). In der Evaluation dieses Trainings wurden 117 und 110 Call-Center-Agenten vor und nach dem Stimmtraining befragt, wobei ihnen vier Wochen Zeit zur Anwendung des neuen Wissens und der Übungen gegeben wurde. Hierbei gaben 89% der Teilnehmer an, „häufiger“ bis „sehr viel häufiger“ auf ihre Stimme zu achten. Auch berücksichtigten, nach eigener Angabe, 83% häufiger ihre Stimmlage, 76% ihre Lautstärke und 51% gaben an, sich weniger zu räuspern. Sportelli (2004a) beschreibt, dass sich insgesamt zeigte, dass vorherige Stimmbeschwerden, von ca. 70% auf 59% der Befragten, reduziert werden konnten. Dabei ist jedoch der Interventionseffekt zu

berücksichtigen und eine eindeutige Aussage kann erst durch eine Überprüfung mit einer Kontrollgruppe getroffen werden. Daher wird deutlich, dass es notwendig ist, Qualitätsstandards für das Thema Stimmtrainings zu definieren. Weiterhin sollten Stimmpräventionsmaßnahmen auf ihre inhaltliche Gestaltung und ihre Dauer untersucht werden, ebenso wie ihre Ausrichtung auf Unternehmen (Sportelli, 2004a).

2.5.2 Internationale Studien Stimmprävention

In Kanada, Amerika, Australien, Neuseeland, Singapur, Großbritannien, Malta, Österreich, der Schweiz, Skandinavien, und Irland existieren diverse Informationsplattformen und Netzwerke, in denen Personengruppen oder Organisationen sich mit dem Thema Stimme beschäftigen, darüber aufklären oder teilweise Publikationen darüber veröffentlichen. Diese Informationsplattformen sichern jedoch keine einheitliche Aufklärung oder Versorgung. Jedoch wird sichtbar, dass auch in anderen Nationen das Thema Stimme eine bedeutsame Rolle spielt (Rittich et al., 2018).

Zusätzlich zu den nationalen Programmen gibt es weitere internationale Studien und Präventionsangebote. In Finnland wurde eine Studie von Letho, Rantala, Villkman, Alku und Bäckström (2003) durchgeführt, in der 48 Call-Center-Agenten (38 weiblich, 10 männlich) ein zweitägiges Stimmtraining absolvierten. Anlass dessen war es die Ursache der Arbeitsunfähigkeitstage der Call-Center-Agenten zu untersuchen. Der theoretische Teil dieses Stimmtrainings behandelte die physiologischen Grundlagen der Stimmgebung, Stimmhygiene, Resonanz, Artikulation, Grundlagen der Atmung, Bewegung und Haltung, sowie das Erläutern der Durchführung von Stimmübungen z.B. zum „Warm up“ der Stimme. Der darauffolgende Tag wurde ausschließlich für das Training und die Umsetzung der praktischen Übungen genutzt. Des Weiteren erfolgte an einem weiteren Tag ein Kommunikationstraining. Über 60% der Teilnehmer gaben anschließend an, dass sich ihre Gewohnheiten in Bezug auf die Stimmgebung durch dieses Stimmtraining verbessert haben.

Ein weiteres Stimmtraining aus Irland wurde von Duffy und Hazlett (2004) durchgeführt mit dem Ziel direktes, indirektes Training und keine Intervention zu

vergleichen. Hieran nahmen 55 Lehrer teil. Hierbei wurden zwar keine signifikanten Unterschiede zwischen den drei Gruppen festgestellt, jedoch zeigte die Gruppe, welche direktes Stimmtraining erhalten hatte, eine Verbesserung, wobei die Teilnehmer des indirekten Trainings keine Veränderung aufzeigten.

Pasa, Oates, Dacakis (2007) untersuchten in Australien die Effektivität von Stimmhygiene und Stimmübungen ebenfalls bei Lehrern. Hierbei erhielten 10 Teilnehmer ein direktes Training und 13 Teilnehmer ein indirektes. Die Kontrollgruppe setzte sich aus 14 Teilnehmern zusammen und die verschiedenen Trainingseinheiten erfolgten über sechs Wochen. Die Teilnehmer beider Gruppen (indirekt und direkt) führten an, dass sich ihre stimmlichen Merkmale und ihr Wissen verbessert hat. Hierbei zeigte sich, im Gegensatz zu der vorherigen Studie von Duffy und Halzett (2004), eine deutlichere Verbesserung bei den Teilnehmern, die ein indirektes Stimmtraining erhalten hatten. Sowohl bei der irischen als auch bei dieser australischen Studie waren in der Kontrollgruppe im Vergleich von der ersten zur zweiten Untersuchung Verschlechterungen festzustellen.

Zwei Studien in Brasilien von De Oliveira, Behlau, Gouveia (2009), (2012) wurden mit dem Ziel der Effektivitätsüberprüfung von Stimmtrainings bei Call-Center-Mitarbeitern ausgeführt. In der ersten Studie von 2009 erhielten 14 Teilnehmer ein Warm-Up und Cool-Down, sowie Phonations-, Artikulations- und Aufrichtungsübungen. 29 Teilnehmer erhielten keine Intervention, um eine Überprüfung möglich zu machen. Die Teilnehmer, welche ein Training erhielten, füllten außerdem anschließend einen Fragebogen über die Vorteile des Stimmtrainings aus. Zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe war keine Verbesserung hinsichtlich bestehender Symptome festzustellen. Die Ergebnisse des Fragebogens der Interventionsgruppe legen nahe, dass sie die verschiedenen Aspekte des Stimmverhaltens verbessern konnten. Die Autoren stellen die These auf, dass das Training den Call-Center-Mitarbeitern ein erhöhtes Stimbewusstsein vermittelte, obwohl es keine signifikanten Veränderungen der Stimmsymptome hervorrief. Die Studie von 2012 wurde durch perzeptuelle und akustische Messverfahren ergänzt und mit 44 Teilnehmern in der Interventions- und 48 Teilnehmern in der Kontrollgruppe

durchgeführt. Die Kontrollgruppen erhielten bei beiden Studien keine Intervention. Aus verschiedenen Gründen bestand die Interventionsgruppe bei der Auswertung nur noch aus 14 und die Kontrollgruppe aus 39 Call-Center-Mitarbeitern. Die Interventionsgruppe zeigte ausschließlich Verbesserungen in Bezug auf die Stimmgebung im Jitter (Variation von aufeinander folgenden Stimmlippenschwingungen (Schneider-Stickler & Bigenzahn, 2013)). Die Autoren geben an, dass die reduzierte Gruppengröße die Ergebnisse beeinflusst haben könnte.

Nanjundeswaran, Li, Chan, Wong, Yiu, Verdolini (2012) verglichen eine Stimmhygieneschulung mit einer Kombination aus Stimmhygiene und Übungen zur Stimmgebung. An der indirekten Schulung nahmen sieben Referendare teil, an der Kombination aus direkt und indirekt nahmen ebenfalls sieben Referendare teil und die Kontrollgruppe bestand aus acht Referendaren. Die Durchführung fand sowohl in Hongkong, als auch in Pittsburgh statt und wurde vorher, nach den ersten vier Wochen und nach acht Wochen des Unterrichts ausgewertet. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass indirektes Stimmtraining für die Referendare ohne stimmliche Probleme ausreichen könnte, um präventiv zu wirken. Bei bereits bestehenden Stimmproblemen kann jedoch ein direktes Stimmtraining erforderlich sein.

Bovo, Galceran, Petrucelli, Hatzopo (2007) untersuchten die Effektivität einer Kombination aus indirektem und direktem Stimmtraining bei Erziehern und (Grundschul-)Lehrern. Die Durchführung bestand aus einem theoretischen Teil (120 min) und aus einem kurzen Stimmtraining von 180 min in einer Gruppe von 20 Teilnehmern. Insgesamt nahmen daran 264 Lehrerinnen teil, wobei innerhalb der Auswertung bei 21 Teilnehmerinnen eine Stroboskopie und Wahrnehmungs- und elektroakustische Stimmanalyse erfolgte (GRBAS, Jitter, Shimmer, maximale Phonationsdauer). Außerdem wurde der VHI, sowie ein Fragebogen über den Nutzen dieses Kurses ausgefüllt. Eine Kontrollgruppe von 20 Personen, die ähnliche Merkmale aufwies, wurde als Kontrollgruppe hinzugezogen. Drei Monate lang sollten die Teilnehmerinnen ein Stimmtagebuch führen und versuchen die erlernten Inhalte umzusetzen und es konnten bereits positive

Effekte festgestellt werden. Selbst nach dem Follow-Up nach 12 Monaten konnten blieben diese, trotz eines leichten Rückgangs, größtenteils erhalten.

In Belgien wurde ebenfalls ein Stimmtraining für Referendare entwickelt, in dem 50 Teilnehmer die Interventionsgruppe und 30 Teilnehmer die Kontrollgruppe bildeten. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe erhielten drei Stunden indirektes und drei Stunden direktes Gruppentraining, sowie 30 Minuten Einzeltraining. Zu Beginn und nach vier Monaten wurden subjektive und objektive Messverfahren angewandt, um einen Effekt des Stimmtrainings zu untersuchen. Hierbei wurde ermittelt, dass keine signifikanten Veränderungen in subjektiven Messverfahren festgestellt werden konnten. Im Gegensatz dazu wurden mit den objektiven Messverfahren eine Verbesserung bei der trainierten Gruppe, vor allem bei den weiblichen Teilnehmern, festgestellt. Das zusätzliche Einzeltraining hatte wenig Einfluss auf die Verbesserung der Teilnehmer (Timmermans et al., 2012).

In einer weiteren Studie aus Spanien wurde ebenfalls für Lehrer ein Stimmtraining über 25 Stunden in einem Zeitrahmen von acht Wochen durchgeführt. Hierbei nahmen 94 Lehrer an dem Training teil und 22 Lehrer bildeten die Kontrollgruppe. Die Inhalte waren aufgeteilt in eine einstündige Vorlesung zur Wissensvermittlung, einen sechsstündigen Workshop zum Haltungsaufbau, angelehnt an die Alexandertechnik (Schulung zur Körperhaltung in Bezug auf Stimmbeschwerden nach Frederick Matthias Alexander (Spiecker-Henke, 2008)), einen sechsstündigen Workshop zu Entspannungstechniken und Stressreduzierung, sowie 12 Stunden (jeweils drei Stunden) Praxis durch Übungen zum Stimmtraining und zur Stimmhygiene. Anhand der zu Beginn und anschließend durchgeführten akustischen Messung und der Selbstevaluation der Teilnehmer, konnte ein positiver Effekt festgestellt werden (López, Catena, Montes, & Castillo, 2017).

2.6 Stimmtrainings im betriebswirtschaftlichen Kontext

Aufgrund des fortschreitenden demografischen Wandels und den stetig steigenden Anforderungen innerhalb von Unternehmen, nimmt der Wert von Gesundheitsförderung in den Betrieben zu (Felfe & Dick, 2016). Um die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und somit wettbewerbsfähig zu bleiben, sind präventive Gesundheitsmaßnahmen mittlerweile ein zentraler Bereich im Berufsalltag. In Bezug auf das Präventionsgesetz vom Jahr 2014 gehört damit auch die Stimmprävention zu den möglichen gesundheitsfördernden Maßnahmen (Beushausen et al., 2015). Diese werden jedoch momentan nur selten in Unternehmen durchgeführt. Daher wäre es wichtig zu untersuchen, welche Ursache dem zu Grunde liegt, indem die Erwartungen an ein Stimmtraining in diesem Kontext untersucht werden.

Zusätzlich zu der präventiven Komponente kann ein Stimmtraining auch das Potential der Stimme und somit auch die Wirkung der Mitarbeiter im Berufsalltag verbessern. Das wiederum ist interessant für Unternehmen, da sie so die Außenwirkung verbessern können und mit einer „Corporate Voice“ (Fischbacher, 2018) ihr Alleinstellungsmerkmal in ihrer jeweiligen Branche unterstützen können. Dies wird ebenfalls immer wichtiger für Betriebe, um konkurrenz- und wettbewerbsfähig zu bleiben (Hungenberg & Wulf, 2015).

Generell ist es von Bedeutung, den Begriff und die Thematik des Stimmtrainings von der Stimmtherapie abzugrenzen. Ein Stimmtraining kann verschiedenen Zielen dienen, da diese meist klientenzentriert aufgebaut werden. Bisherige Angebote zeigen eine deutliche Methodenvielfalt und unterscheiden sich außerdem durch direktes und indirektes Stimmtraining oder einer Kombination aus beiden Formen. Das direkte Stimmtraining basiert auf praktischen Übungen zur Stimmgebung und hat das Ziel, einen Effekt auf den Stimmgebrauch zu erzielen, während das indirekte Stimmtraining aus Vermittlung von Wissen über die ökonomische Stimmgebung und Stimmhygiene besteht (López et al., 2017). Wie bereits in den vorherigen Kapiteln beschrieben wurde, besteht in der Literatur keine eindeutige Richtung, welche Form des Stimmtrainings am

effektivsten ist, da durch beide Formen positive Effekte festgestellt werden konnten.

Der Begriff Stimmtherapie sollte demnach ausschließlich für Maßnahmen verwendet werden, die durch entsprechende Disziplinen (Stimmtherapeuten, Logopäden etc.) durchgeführt werden und die Klienten nach eingängiger HNO-ärztlicher Untersuchung und entsprechender Indikation versorgen (Bergauer & Janknecht, 2018). Eine Stimmtherapie wäre somit bei einem pathologischen Befund indiziert (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017).

Da die Ansätze der Stimmtherapie denen des Stimmtrainings sehr ähnlich sind (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017), werden Methoden der Stimmtherapie modifiziert, um sie für stimmgesunde Klienten präventiv und entwicklungsfördernd einzusetzen (siehe hierzu z.B. die Studie von Stier: „Prävention von Stimmstörungen bei Lehramtsstudentinnen, Referendarinnen und Lehrerinnen nach der Akzentmethode“ - eine Evaluationsstudie (2013)).

In der vorliegenden Untersuchung wird der Begriff Stimmworkshop verwendet, da ein Workshop „sich zusammensetzt aus einer bestimmten Gruppe von Teilnehmern, die sich außerhalb des Arbeitsalltag mit einer ausgewählten Thematik befassen, eine besondere Aufgabe lösen oder gemeinsam ein Arbeitsergebnis produzieren“ (Schiersmann & Thiel, 2010, S. 92). Dies ist in diesem Fall das Thema Stimme im Berufsalltag, weitgehend losgelöst von den inhaltlichen Themenbereichen den entsprechenden Arbeitsfeldern, welches innerhalb einer Gruppe erarbeitet wird. Inhaltlich unterscheiden sich Stimmworkshops und Stimmtrainings somit vom Setting, in diesem Falle jedoch nicht von der inhaltlichen Gestaltung. Da der Umfang dieses Stimmworkshops auf diese Zielgruppe ausgerichtet ist, unterscheidet dieser sich ebenfalls von umfangreicheren Stimmtrainings, welche über Wochen oder Monate geführt werden. Weitere Erläuterungen hierzu folgen in dem Kapitel 4.2.1 Inhaltlicher Aufbau des Workshops.

Im Hinblick auf den wirtschaftlichen Kontext haben Stimmtrainings, außer dem Vorbeugen von Dysphonien, das Ziel die eigene Stimme effizient einsetzen zu können (Kiese-Himmel, 2016) und somit kompetent, glaubwürdig, überzeugend

und professionell zu wirken. Diese Werte spielen vor allem in den Bereichen Vertrieb, Management und bei häufigem Kundenkontakt eine entscheidende Rolle (Fischbacher, 2008). Dies bestätigen auch Teilnehmer der Studie „Karrierefaktor Stimme“, indem sie diesen Aspekten eine wesentliche Rolle in Bezug auf die Stimme zu schreiben (Karmasin Motivforschung, 2006). In der Vorläuferstudie „Wirtschaftsfaktor Stimme“ geben 80% der befragten österreichischen Führungskräfte an, sich darüber bewusst zu sein, dass die Stimme mehr als ein Drittel des persönlichen Ausdrucks ausmacht. Jedoch erhielten weniger als 25% ein professionelles Stimmtraining (Fischbacher, 2008). Dies lässt wiederum darauf schließen, dass der Bedarf und das Wissen um die Vorteile von Stimmtrainings vorhanden ist, dies jedoch kaum genutzt wird. Dies zeigt sich auch in der Untersuchung von Bühnen, Schmitz und Veelemann (2016) die im Rahmen einer Bachelorarbeit 28 Mitarbeiter des Personalwesens in großen bis mittelständischen Unternehmen befragten. Von dieser Gruppe erachten die meisten die Stimme ebenfalls als sehr bedeutend in Bezug auf Durchsetzungsvermögen, Überzeugungskraft, die Erhaltung von Aufmerksamkeit und die Ausstrahlung von Kompetenz. Wieder jedoch haben nur zwei der befragten Personen ein Stimmtraining im beruflichen Kontext zuvor selbst absolviert und nur drei haben ein solches für Mitarbeiter des Unternehmens veranlasst. Als Gründe für diese Zusammensetzung wurden am häufigsten „Unwissenheit“ und „bisher kein Bedarf“ angegeben. Die Kosten spielten für die Befragten eine eher untergeordnete Rolle. Daher könnte man vermuten, dass die bestehende Unwissenheit über die Vorteile eines Stimmtrainings dazu führt, dass verhältnismäßig wenige durchgeführt werden. Dies kann jedoch aufgrund der geringen Stichprobengröße nicht hinreichend belegt werden.

Um die Bedeutung von Stimmtrainings gerade in beruflichen Situationen zu untermauern wird in der Literatur, wie in diversen Ratgebern zur Verbesserung der Stimmwirkung, häufig die „Formel 7 – 38 – 55“ verwendet, die beschreibt, dass der Inhalt nur 7%, der Stimmausdruck 38% und Körpersprache, Gestik und Mimik 55% während einer Mitteilung auf den anderen wirken. Hierbei beziehen sich die Verwender dieser Formel auf Studien von Mehrabian (1967), in der er

sich auf widersprüchliche Mitteilungen bezog. Der Inhalt dieser Mitteilungen stand im Gegensatz zu der non-verbalen und der vokalen Kommunikation. Hierbei wurde festgestellt, dass Mimik und Tonfall für die gesendeten Emotionen verantwortlich sind und dass diese daher mehr ins Gewicht fallen als der verbale Inhalt. Laut Mehrabian (1981) betreffen diese Erkenntnisse ausschließlich Mitteilungen in denen Gefühle und Haltungen vermittelt werden. Daher ist dies keine generalisierte Aussage, die allgemein angewendet werden kann.

Eine andere Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach und des Instituts für Publizistik der Universität Mainz (2006) hat das Verhältnis von Sprache, Stimme und Körpersprache auf die Gesamtwirkung von Reden untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass der Text mit 22%, die Art und Weise des verbalen Vortrags mit 59%, die Betonung mit 4% und die verwendete Gestik mit 15% bewertet wurden. Auch hieraus soll keine allgemeingültige Formel abgeleitet werden, jedoch untermauert dies die Bedeutsamkeit der Nutzung der stimmlichen und sprecherischen Parameter, sowie deren entsprechende Wirkung auf den Empfänger. Der tatsächliche Inhalt stellt somit einen untergeordneten Punkt dar, ist jedoch für die allgemeine Verständlichkeit nicht unerheblich (Rittich et al., 2018).

Zusammenfassend könnte ein Unternehmen und somit auch die einzelnen Mitarbeiter, von einem Stimmworkshop profitieren, da es zum einen den gesundheitlichen Aspekt der Stimmprävention aufgreift und zum anderen das stimmliche Potential der Mitarbeiter fördert und somit die oben beschriebene Wirkung in wichtigen Gesprächen, Präsentationen, Verhandlungen o.ä. verstärken kann. Bisher gibt es zwar verschiedene Studien zu Stimmtrainings für Lehrer, Call-Center-Agenten, Schauspieler, Sänger oder Geistliche (siehe Kapitel 2.5 Stimmprävention), jedoch gibt es kaum wissenschaftliche Studien zu Stimmtrainings oder -workshops im betriebswirtschaftlichen Kontext. Daher leiten sich im folgenden Kapitel entsprechende Fragestellungen aus der Literaturrecherche ab.

3 Fragestellung

Aus der durchgeführten Literaturrecherche geht hervor, dass eine Vielzahl von Evaluations- und Effektivitätsstudien von stimmpräventiven Maßnahmen für Lehrkräfte existiert. Dahingehend konnten in Bezug auf den Nachweis der Prävention von Stimmproblemen hilfreiche Erkenntnisse gesammelt werden, die zu der Überlegung führten, inwieweit diese Inhalte für Personen, die in den Bereichen Management, Vertrieb, Personalwesen und Marketing tätig sind, ebenfalls zielführend sein können. In der Literatur sind zwar zahlreiche Ratgeber und Selbsthilfebücher für diese Zielgruppe zu finden, jedoch keine Evaluationsstudien von Stimmseminaren oder -workshops im betriebswirtschaftlichen Kontext.

Dort soll die vorliegende Forschungsarbeit anknüpfen, da diese Zielgruppe ihre Stimme ebenfalls als essentielles Werkzeug zur Ausführung ihrer beruflichen Tätigkeit nutzt und auf deren Funktionsfähigkeit angewiesen ist (Amon, 2011). Außerdem wird die Stimme als unterschätzter Wirtschaftsfaktor gesehen (Blagusz, 2016), der durch das Ausschöpfen dieses Potentials einen Wettbewerbsvorteil für die jeweiligen Unternehmen erzielen kann (Fischbacher, 2014). Das Ziel der vorliegenden Untersuchung ist, anhand bestehender Fachliteratur und den Studien zu stimmpräventiven Maßnahmen vorrangig aus dem Bereich der Lehrtätigkeit, einen Stimmworkshop aufzustellen, durchzuführen und diesen mithilfe von Evaluationsbögen zu überprüfen. Dies wird hierbei ausschließlich durch die Reaktionen und Bewertung der Teilnehmer vorgenommen. Dadurch soll herausgestellt werden, welche Inhalte eines Stimmtrainings die Teilnehmer als wünschenswert und relevant für ihren beruflichen Alltag betrachten und ob sie einen Nutzen in der Verwendung der erlernten Inhalte und Übungen sehen. Dadurch sollen sich für zukünftige Stimmworkshops in diesem Bereich sinnvolle Inhalte aufstellen lassen, da das Konzept aus der Literatur stammt und durch die Überprüfung in der Praxis evaluiert wurde. Außerdem soll die praktische Durchführung dazu beitragen, dass die Zielgruppe für das Thema Stimme mehr sensibilisiert wird und die Wahrnehmung der Stimmwirkung in den jeweiligen Unternehmen zunimmt.

4 Methode

Wie innerhalb des theoretischen Hintergrundes ersichtlich, wurde in der vorliegenden Forschungsarbeit zunächst die bestehende Literatur zu den Themen Stimmtrainings und Stimmprävention analysiert um den Workshop auf bestehenden Kenntnissen aufzubauen. Die Stimmworkshops wurden von der Untersucherin durchgeführt, diese wird im Folgenden als „Trainerin“ bezeichnet.

Die Evaluation der Stimmworkshops erfolgte durch drei verschiedene Fragebögen. Zunächst soll eine Präevaluation durch die Beantwortung des Fragebogens I durch die Teilnehmer ausgefüllt werden und im Anschluss soll sowohl eine Postevaluation durch den Fragebogen II, sowie eine Evaluation der Rahmenbedingungen vorgenommen werden. Im Folgenden wird der Aufbau der jeweiligen Stimmworkshops und Fragebögen beschrieben.

4.1 Zusammensetzung und Umfang der Stichprobe

Es wurden acht Unternehmen im Kreis Kleve im Vorfeld kontaktiert (siehe *Anhang 10.1 Kontaktaufnahme*). Sechs meldeten sich mit der Bereitschaft zur Durchführung zurück, sodass insgesamt 34 Teilnehmer (18 Männer, 16 Frauen) an den Stimmworkshops teilgenommen haben. Diese stammten aus den Branchen Chemie, Lebensmittel, Gebäudetechnik, sowie Maschinenbau und Betriebstechnik. Da die Durchführung eigenständig erfolgte und waren Kapazitäten und Ressourcen beschränkt, wodurch nur eine gewisse Anzahl von Unternehmen hinzugezogen werden konnten.

Die Daten der Teilnehmer wurden durch einen einzigartigen Code pseudonymisiert. Dieser ermöglicht keine Rückschlüsse auf Individuen, erlaubt allerdings die Auswertung der Unternehmensgröße, Branche, den Aufgabenfeldern der Teilnehmer, die Dauer der Berufsausübung und der täglichen Stimmnutzung.

4.2 Konzeption der Stimmworkshops

Es wurde sowohl ein ganztägiger (ca. 7 Std.) für ca. 10 Teilnehmer als auch ein halbtägiger (ca. 4,5 Std.) Stimmworkshop für ca. 5 Teilnehmer konzipiert, um den teilnehmenden Unternehmen unterschiedliche Zeitrahmen für die Mitarbeiter bereitstellen zu können und somit eine möglichst hohe Teilnehmerzahl zu ermöglichen. Sowohl die Studie von Bovo et. al (2007) als auch die Studie von Timmermans et. al (2012) führten Stimmworkshops in einem ähnlichen Zeitrahmen durch und erzielten damit positive Effektivitätsnachweise. Da wie bereits erwähnt nur begrenzte zeitliche und personelle Ressourcen vorhanden waren und dadurch keine objektiven Messverfahren angewandt werden können, wird auch auf eine Kontrollgruppe verzichtet. Dies ist auch damit zu begründen, dass die Evaluation der Stimmworkshops, die Meinungen und Erfahrungen der Teilnehmer in den Fokus stellt. Die beiden Workshops wurden anhand der bestehenden Literatur zum Thema Stimmtraining, Stimmprävention und Stimmtherapie aufgestellt und bestehen sowohl aus direktem Training (praktische Stimmübungen) und indirektem Training (Aufklärung zu Stimmgebrauch und Stimmhygiene). Durch die Analyse verschiedener Studien wurde deutlich, dass es keinen Konsens zum Fokus auf indirekte und direkte Stimmtrainings gibt. Da die Kombination der beiden Formen sich bei diversen Studien als effektiv herausstellte (Beushausen & Meier, 2018), (Timmermans et al., 2012), (Bovo et al., 2007), (Lehto et al., 2003), wurde dies entsprechend berücksichtigt und implementiert. Es waren zwar keine Gruppentrainings im betriebswirtschaftlichen Kontext einsehbar, jedoch wurden die stimmlichen Anforderungen der Zielgruppe innerhalb des Berufsalltags berücksichtigt, um bestehende Konzepte entsprechend zu modifizieren.

In bereits durchgeführten Stimmtrainings zur Prävention werden häufig zusätzlich zu dem Gruppentraining auch individuelle Einzelcoachings angeboten (Timmermans et al., 2012). Auf Grund mangelnder Ressourcen und verfügbarer zeitlicher Kapazitäten der Unternehmen und Trainerin, muss hier von dieser Trainingsform abgesehen werden. Die Teilnehmer werden im Anschluss an die Stimmworkshops explizit darauf hingewiesen, dass zukünftige Stimmtrainings

einen individuellen Anteil z.B. in Form von Einzeltrainings haben sollten. Darüber hinaus erschweren Einzelcoachings die Vergleichbarkeit der einzelnen Workshops, da die Inhalte sich bei den Teilnehmern individuell unterscheiden können und würden sich somit potentiell negativ auf die Reliabilität der Forschungsergebnisse auswirken.

4.2.1 Inhaltlicher Aufbau der Stimmworkshops

In der Studie „Karrierefaktor Stimme“ der Karmasin Motivforschung (2006) wurde deutlich, dass die Befragten die Stimme vor allem in Situationen wie Medienauftritten, Präsentationen und Telefongesprächen als sehr wesentlich ansehen. Auch in Repräsentationssituationen, Kundenkontakt, Bewerbungen, Besprechungen und Meetings, sowie für Mitarbeitergespräche und interne Kommunikation wurde die Stimme als wesentlich angesehen. In Bezug auf Stimme und Sprechweise, verbunden mit bestimmten Attributen, gaben die Befragten an, dass die Stimme sehr wesentlich ist, um prägnant und klar zu wirken, sowie Aufmerksamkeit zu schaffen. Auch um sich durchzusetzen, gut anzukommen, in Erinnerung zu bleiben, zu Wort zu kommen, zu Ende sprechen zu dürfen und inhaltlich gut verstanden zu werden betrachten die Befragten die Stimme als wesentlich. In der Untersuchung von Bühnen et. al (2016) gaben (N=28 Mitarbeiter des Personalwesens, Mehrfachnennung möglich) die meisten Befragten an, dass sie Übungen zur Atmung und Haltung mit Stimmtrainings (n=22) verbinden. Die zweithäufigste Nennung waren Übungen zur Einhaltung von Pausen (n=19) und die Bereiche Übungen zur Resonanz, Übungen zur Lautstärke der Stimme und Übungen zur Artikulation erhielten gleich viele Zuordnungen (n=17). Übungen zum Präsentieren und Übungen zur Mimik und Gestik stellten sich jeweils 15 Teilnehmer vor. Zwar ist die geringe Stichprobe der Untersuchung zu berücksichtigen, jedoch geben diese Ergebnisse eine Richtung vor, die mit weiterer Literatur untermauert werden kann.

Aus den erwähnten Studien oder Programmen in den Kapiteln 2.5.1 Nationale Studien und 2.5.2 Internationale Studien Stimmprävention lassen sich ebenfalls folgende Bereiche ableiten: innere Haltung, Wahrnehmung, Gehörbildung, Haltungsaufbau, Atmung, ökonomische Stimmgebung und Stimmhygiene,

Artikulation, sowie Betonung, Pausensetzung und Prosodie. Auch innerhalb der vielen Stimmratgebern und weiterer themenspezifischer Literatur werden diese Inhalte angesprochen (Fischbacher, 2014; Föcking & Parrino, 2019; Gaul, 2012; Gutzeit, 2008; Hamman, 2014; Kiese-Himmel, 2016; Knie, 2008; Loschky, 2016; Sportelli, 2013). Rittich et. al (2018) empfehlen zusätzlich zu den bereits genannten Punkten eine Strategieentwicklung zu den stimmrelevanten Verhältnissen, wie z.B. Arbeitsplatz und Umgebung, Arbeitsabläufe und -strukturen, Kommunikationsverhalten und -kultur, sowie Lärm und Stress.

Weitere wichtige Punkte im Hinblick auf die Ganzheitlichkeit der Präsenz durch die Stimme sind Gestik und Mimik, sowie der Blickkontakt. Laut Griebach und Lepschy (2015) wird beim Sprechen immer mit einer Intention zu einer Person oder Gruppe gehandelt. Daher wurden diese Punkte in den zeitlich längeren Workshops ebenfalls mit eingebunden. Auf Grund des potentiellen Einflusses von Stress auf die Stimme wurde den Teilnehmern auch eine Entspannungstechnik nähergebracht. Die Punkte Gehörbildung und Wahrnehmung werden durch die didaktische Ausführung der Übungen miteinbezogen und nicht explizit als einzelnen Übungspunkte mitaufgenommen. Zusammengefasst wurden daher folgende Schwerpunkte bei den Stimmworkshops gesetzt:

Inhalte der Workshops
Grundlagen zur Physiologie der Stimmgebung und Stimmhygiene
Entspannungstechnik (Progressive Muskelentspannung)
Anbahnende Übungen zur Atmung und Wahrnehmung
Lockerungsübungen für den gesamten Körper und eutonischer Haltungsaufbau
Stimmübungen zur Durchführung eines Warm-Ups, Indifferenzlage, und des Stimmansatzes, sowie zur Resonanz und Variationsfähigkeit
Übungen zur Artikulation
Übungen zur Gestik, Mimik und zum Blickkontakt (direkte Ausführung nur innerhalb des ganztägigen Workshops)
Übungen Sprechtempo, Intonation und Pausensetzung
Stimme am Telefon
Transfer in den Alltag

Tabelle 3: Inhalte der durchgeführten Stimmworkshops

Das kann auch auf die Konzeption eines Stimmtrainings übertragen werden, da auch hier eine Mischung von verschiedenen Methoden bzw. individuell ausgerichteten Konzepten von den verschiedenen Stimmtrainern erstellt werden (Bühnen et al., 2016). Dies wird auch in der vorliegenden Studie berücksichtigt, um geeignete Workshops zusammenstellen zu können.

Da zu vermuten ist, dass Teilnehmer aus den verschiedenen Bereichen der Betriebswirtschaft bisher verhältnismäßig wenig Berührung mit dem komplexen Vorgang der Stimme und den zusammenhängenden Faktoren erfahren haben, wurde das Stimm-Mobil von Gutzeit (2008) genutzt, um die Teilnehmer durch die Workshops zu führen. Das Stimm-Mobil eignet sich besonders, da es die verschiedenen Faktoren, welche für eine ökonomische und tragfähige Stimme wichtig sind, vereinfacht darstellt und auf ein alltägliches Konzept überträgt. Durch die Darstellung des Stimmmobiles lassen sich auch die Zusammenhänge der verschiedenen Bereiche deutlicher machen, welche sich im Stimmfunktionskreis nach Haupt (2010) wiederfinden.

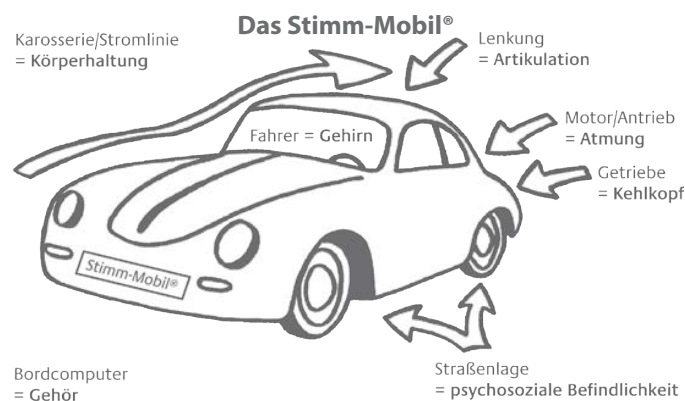


Abbildung 4: Stimm-Mobil (Gutzeit, 2008, S. 15)

4.2.2 Didaktik der Durchführung der Stimmworkshops

Zu Beginn des Workshops werden die Teilnehmer begrüßt und die Pre-Evaluationsbögen ausgeteilt. Zu diesem Zeitpunkt sind alle Flipcharts und visuelle Medien verdeckt oder ausgeblendet, damit die Teilnehmer während der Beantwortung des Fragebogens nicht beeinflusst werden (siehe hierzu Kapitel 4.3.1 Prä-Evaluation und Post-Evaluation durch Fragebogen I und II).

Eine detaillierte Übersicht der Durchführung der Übungen inklusive des zeitlichen Ablaufs sind in *Anhang 10.3 - 10.5* aufgeführt.

Die allgemeine didaktische Durchführung des Workshops orientiert sich unter anderem an einigen Gütekriterien des Unterrichts im Schulsetting (Jank & Meyer, 2018). Hierbei wird die klare Strukturierung des Ablaufs berücksichtigt, indem zu Beginn der Stimmworkshops den Teilnehmern ein Ablaufplan erläutert wird. Die fachliche Korrektheit und Methodenvielfalt, sichergestellt durch eine ausführliche Analyse bestehender Workshops und Literatur, sollen ebenfalls zu einem erfolgreichen Lernen beitragen. Durch diese Methodenvielfalt und den kontinuierlichen Wechsel der Übungen soll die Aufmerksamkeit der Teilnehmer gelenkt und über den Verlauf des Workshops erhalten werden (Jank & Meyer, 2018). Insgesamt soll so eine lernfreundliche Arbeitsatmosphäre unter den Teilnehmern entstehen, welche somit nicht ausschließlich auf die Trainerin zurückzuführen ist. Weitere Informationen zu den Gütekriterien befinden sich in dem Kapitel 4.2.5 Qualitätssicherung.

Innerhalb der beruflichen Weiterbildung erfolgt die Übermittlung von Informationen meist durch eine entsprechend ausgebildete Lehrkraft (Klauer & Leutner, 2012). Durch direkte Instruktion, sowie durch die Verwendung von angemessenem Feedback und dem Angebot vielfältiger Lerngelegenheiten soll die Trainerin bewusstes Üben und Modelllernen ermöglichen, welches die Inhalte der Stimmworkshops festigt (Hattie, 2015). Die Sensibilisierung und Verbesserung der Wahrnehmung der Teilnehmer wird durch den Austausch im Plenum nach den einzelnen Übungen unterstützt.

Da die Teilnehmer zuvor keine Informationen über den Umfang und die Inhalte der Stimmworkshops erhalten haben, wurde schon innerhalb der Präsentation der Vorteil des Wissens und der Anwendung für die Teilnehmer zum Thema Stimme deutlich gemacht, um so ein motivierendes Ziel aufzuzeigen (Klauer & Leutner, 2012). Außerdem wird eine intrinsische Motivation vorausgesetzt, da die Teilnehmer auf freiwilliger Basis teilnehmen und weder unternehmensintern, noch durch die Trainerin eine Belohnung für die Teilnahme erhalten.

Die Trainerin hat zudem die Aufgabe, die Ausführung der Übungen zu beobachten und ggf. die Durchführung der einzelnen Teilnehmer zu korrigieren, um Fehlhaltungen und Verletzungen zu vermeiden (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017). Die Trainerin demonstriert daher jede Übung zunächst, bevor die selbständige Durchführung der Teilnehmer erfolgt.

Die Verwendung von Bildmaterial führt zur Entlastung des Arbeitsgedächtnisses, weswegen das Multimedia-Prinzip in der Gestaltung der Stimmworkshops verwendet wird (Klauer & Leutner, 2012). Bühler (2019) gibt an, dass die Verknüpfung von visuellen und auditiven Reizen zu einer besseren Behaltensquote führt. Weiter führt er an, dass sich die Merkfähigkeit durch das selbstständige Durchführen von zuvor dargebotenen Informationen steigert. Daher werden die Teilnehmer z.B. während der Präsentation zusätzlich animiert die Artikulationsorte wahrzunehmen oder die einzelnen Strukturen des Kehlkopfes bei sich selbst zu erfühlen. Außerdem wird das Stimm-Mobil (Gutzeit, 2008) aus der Präsentation anhand eines Flipcharts bei den jeweiligen Übungen miteinbezogen, indem die entsprechenden Bereich aufgedeckt werden (zuvor mit farbigen Karteikarten abgedeckt). Außerdem werden innerhalb der Präsentation ebenfalls Bildmaterial und ein Video zur Stimmgebung verwendet, sowie zusammenfassende und erläuternde Flipcharts während den entsprechenden Übungen. Bei der Wissensvermittlung anhand der Flipcharts durch theoretische Inputsequenzen wird darauf geachtet, dass diese 20 Minuten nicht überschreiten, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu erhalten (Nitschke, 2016).

Die Trainerin verzichtet auf komplexen Satzbau und unnötige Fachbegriffe, um die Aufnahme der Vielzahl neuer Informationen nicht zu erschweren. Belebende Elemente wie Beispiele und Fragen ergänzen die Verständlichkeit der Informationen und erleichtern das Verständnis weiter (Klauer & Leutner, 2012), ebenso wie die Wiederholung und Zusammenfassung der einzelnen Inhalte der Stimmworkshops (Dr. Teuchert, 2016a; Langer, Schulz von Thun, & Tausch, 2015). In einer abschließenden Übung können die Teilnehmer reflektieren was sie bei dem Workshop besonders gelernt haben und erhalten eine Checkliste zur Stimmhygiene, die es ermöglicht die Lern- und Lösungsstrategien nachhaltig zu überwachen und unabhängig zu üben (Lehner, 2009).

4.2.3 Durchführung des ganztägigen Stimmworkshops

Die Ablaufpläne der Stimmworkshops und die Handanweisung zur Durchführung des jeweiligen Stimmworkshops orientieren sich an der Struktur eines Seminaaraufbaus nach Nitschke (2016) und Dr. Teuchert (2016a) und befinden sich in *Anhang 10.3 - 10.5*.

Teil 1 des Stimmworkshops

Als praktischer Einstieg in den Workshop wurde die Übung „Stimme verloren“ (Weidenmann & Busch, 2008) in einer modifizierten Version durchgeführt. Hierbei sollten die Teilnehmer sich in Paaren zusammenfinden und ihrem Partner jeweils drei Begriffe pantomimisch darstellen. Die darzustellenden Begriffe bestanden aus zwei relativ leicht umsetzbaren Begriffen wie z.B. „Sonnenblumen“ oder „Fahrradschlauch“, welche bewusst aus mehreren Einzelwörtern bestanden und aus einem abstrakten Begriff wie z.B. „Freundschaft“ oder „Glück“. Dies sollte den Teilnehmer verdeutlichen, dass es deutlich schwieriger ist abstrakte, nicht greifbare Begriffe, wie eben Gefühle darzustellen (S. Brown, Mittermaier, Kher, & Arnold, 2019). Die Pantomime wurde als Hauptelement gewählt, da sie zum einen als Aktivierungs- und Einstiegsübung geeignet ist, zum anderen den Teilnehmern aber auch zeigt, dass es schwer fallen kann ausschließlich den Körper kommunikativ einzusetzen. Um dennoch durch diese Übung Spaß und Lockerheit hervorzurufen (Weidenmann & Busch, 2008), wurden Ermutigungen und ggf. Hinweise gegeben. Durch die exklusive Verwendung der Körpersprache sollte die Relevanz der Stimme für die Teilnehmer sichtbar werden und eine Überleitung zur Präsentation der physiologischen Stimmgebung und Stimmhygiene schaffen.

Im Anschluss hielt die Trainerin eine Präsentation zum Thema „physiologische Grundlagen und Stimmhygiene“ (siehe *Anhang 10.6*). Diese diente als Wissensgrundlage und Vorbereitung der Teilnehmer für die im Anschluss durchgeführten praktischen Übungen. Da viele der Übungen die Ganzheitlichkeit der ökonomischen Stimmgebung berücksichtigen (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017), war es für die Teilnehmer notwendig zu wissen welche körperlichen

Faktoren Auswirkungen auf die Stimme haben können und sie so die Sinnhaftigkeit besser nachvollziehen konnten. Außerdem wurde die Relevanz der Stimme im beruflichen Alltag für die Teilnehmer dargestellt und ihnen somit die Ziele der folgenden Inhalte und Übungen vermittelt.

Die Präsentation wurde nach den fünf Phasen der Produktion (Lobin, 2012) erstellt und es wurde darauf geachtet, dass der Vortrag und das Auftreten der Trainerin mit der Projektion (PowerPoint-Präsentation) eine Einheit darstellte.

Diese Kombination soll dazu beitragen, etwas Abstraktes, für die Zielgruppe Neues, besser zu verstehen und in Beziehung zueinander zu setzen, als ausschließlich anhand von sprachlicher Darbietung (Bühler et al., 2019). Um den abstrakten Vorgang der Stimmgebung anschaulich zu visualisieren und um damit ein besseres Verständnis zu erreichen (Lobin, 2012), wurden die Bereiche Aufbau des Kehlkopfs/Stimmgebung, Atmung, Körperhaltung und Artikulation mithilfe des Stimm-Mobiles (Gutzeit, 2008) auch innerhalb der Präsentation visualisiert. Ein zusätzliches Mittel der Visualisierung stellte ein kurzer Ausschnitt eines Video innerhalb der Präsentation da, welches die Entstehung der Stimme erklärt (Performance Medien, 2014).

Die Ziele des praktischen Teils des Workshops für die Teilnehmer orientierten sich an den Grundpositionen der Körperarbeit (Spiecker-Henke, 2008). Die Bewusstheit der Teilnehmer sollte geschult werden, indem sie ihre eigenen Körpersignale deuten, ihre körperlichen Leistungsmöglichkeiten und -grenzen wahrnehmen und somit besser einschätzen konnten. Zum anderen sollte sich die Harmonie zwischen Haltung, Atmung, Stimmfunktion und Bewegung verbessern und ein Gleichgewicht zwischen Körper und Stimme ermöglicht werden. Des Weiteren sollte den Teilnehmern ein Wandel ermöglicht werden, indem funktionalere Bewegungsmuster angebahnt und die körperliche Leistungsfähigkeit, bezogen auf ökonomischere Stimmverhaltensweisen, gesteigert wird.

Wie durch die Literatur bereits ausführlich belegt, hat dauerhafter Disstress einen negativen Einfluss auf die Belastbarkeit der Stimme (Rittich et al., 2018). Vor allem bei Vorträgen oder wichtigen Verkaufsgesprächen ist er im beruflichen

Alltag oft unvermeidbar. Den Teilnehmern wurde daher mit der Methode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen eine Möglichkeit geboten, um die Auswirkungen von Stress auf den muskulären Anspannungszustand zu minimieren (Spiecker-Henke, 2008). Durch bewusste Erzeugung von Spannungszuständen im Körper kann die Wahrnehmung dahingehend geschult werden, dass durch das Empfinden von Anspannung auch eine bewusste und willentliche Entspannung des Körpers möglich ist. Der Vorteil dieser Übungen ist, dass sie überall und jederzeit durchführbar sind. PMR ist vor allem für Menschen mit erhöhtem Spannungszustand geeignet, welcher oft auch in Verbindung mit Schulter-/Nacken- oder Rückenschmerzen, sowie Kopfschmerzen einhergeht. Durch vermehrtes Üben soll sich die Körperwahrnehmung stetig verbessern und ein hohes Anspannungslevel der Muskulatur kann eher vermieden werden. Die Atmung spielt hierbei ebenfalls eine wichtige Rolle, da eine starke Körperanspannung zu einer Blockierung der Atmung führen kann (Kollak, 2008). Gerade im Hinblick auf den darauffolgenden Teil mit praktischen Atemübungen, war es sinnvoll die PMR durchzuführen, um eine kurzfristige Lockerung herbeizuführen und die Wahrnehmung der individuellen Atmung zu erleichtern. In den Stimmworkshops wurde die Kurzanleitung der PMR von Gutzeit (2008, S. 55) genutzt, da diese Form kurzfristig in der Mittagspause oder vor Präsentationen durchgeführt werden kann.

Im Anschluss an die PMR wurde die Atmung als kurzer theoretischer Input angesprochen. Hierbei wurde der Atemfluss erläutert und die Teilnehmer sollten anhand dessen als erstes die kurze Pause zwischen Ausatmung und der nächsten Einatmung wahrnehmen (Gutzeit, 2008). Dies sollte verdeutlichen, dass es nicht nötig ist „nach Luft zu schnappen“ sondern, dass der Körper eine natürliche Pause vorsieht und es daraufhin aufgrund des physikalischen Vorgangs zu einer adäquaten Einatmung kommt (Fiukowski, 2010). Anschließend wurden Übungen zur Wahrnehmung der verschiedenen Atemtypen, welche ebenfalls in der vorangegangenen Präsentation angesprochen wurden, durchgeführt. Die Teilnehmer sollten zunächst die Atmung bei sich selbst wahrnehmen, indem sie die Entspannungsphase der PMR nachhallen ließen. Anschließend wurde die kostoabdominale Atmung

erläutert und die Teilnehmer wurden dementsprechend angeleitet. Danach sollten die Teilnehmer im modifizierten Kutschersitz die Flankenatmung wahrnehmen (Brügge & Mohs, 2009).

Bei den nächsten Übungen wurde die reflektorische Atemergänzung angebahnt, um auch hier das automatische Einströmen der Luft deutlich zu machen. Hierbei war es nicht das Ziel, dass die Teilnehmer sofort in der Lage sein sollen richtig „abzuspannen“, sondern dass sie ihr Zwerchfell bewusst wahrgenommen haben und spürten, welche Wirkung der Einsatz dessen haben kann. Daher wurde mit der alltäglichen Aktivierung des Zwerchfells begonnen, indem die Teilnehmer ruckartig ausatmeten (wie z.B. beim schnäuzen), leicht hüstelten oder lachten (Ehrlich, 2011). Anschließend erfolgte das Abspannen auf Lautebene (/f/, /w/, /s/, /z/), welches mit Vorstellungshilfen (z.B. „Kerzen auspusten“) ergänzt wurde (Amon, 2011). Bevor die Atemluft gänzlich ausgeströmt war, sollte mit dem Laut /t/ zusätzlich ein bewusstes Ende gesetzt werden, da dieser die Lösung des Zwerchfells unterstützt und die automatische Atemergänzung fördert (Eberhart & Hinderer, 2016). Diese Übung wurde bewusst nicht weiter auf Silben-, Wort-, Satz- oder Textebene fortgeführt, da es hierfür weitere Vorübung und mehr Trainingsmöglichkeiten benötigt (Hamman, 2014). Anschließend sollten die Teilnehmer sich gegenseitig einen Text vorlesen und versuchen sinnvolle Atempausen zu setzen und dabei gleichzeitig eine Veränderung des Sprechtempos feststellen.

Die Teilnehmer wurden darauf hingewiesen, dass diese Übungen lediglich eine Annäherung an die Thematik und eine Grundlage für weitere Übungen zur kostoabdominale Atmung darstellten. Trainings oder Workshops mit dem Schwerpunkt Atmung benötigen oft eine längere Anwendungsdauer, um im ausreichenden Umfang theoretischer und vor allem praktischer Übung gerecht zu werden. Beispielsweise bedarf es oft mehrerer Wochen selbständigen Übens, um die kostoabdominale Atmung adaptieren zu können, da sich das Muster erst zu einer Gewohnheit festigen muss und eine geschulte Eigenwahrnehmung voraussetzt (Coblenzer & Muhar, 2006). Im Hinblick der Ganzheitlichkeit der Stimmbildung (Haupt, 2010) und als Anreiz für weitere Vertiefungen wurde dieser Bereich dennoch in diesen Stimmworkshops angeschnitten.

Teil 2 des Stimmworkshops

Ein umfangreiches Aufwärmprogramm des gesamten Körpers wurde in Anlehnung an die Arbeitsweise des Körperstimmtrainings (Bose et al., 2013) erstellt, da dieses die gesamtkörperliche Aktivierung als Vorbereitung für jede wirksame sprachliche Äußerung sieht (Honigmann, 1998). Somit wurden bestmögliche Voraussetzungen für die anschließenden Stimmübungen geschaffen und den Teilnehmern wurden für zukünftige stimmintensive Arbeitstage oder vor Arbeitsbeginn ein entsprechendes Trainingsmodul an die Hand gegeben. Das Ziel hierbei war vor allem das Bewusstsein der Teilnehmer zu schulen, damit sie ihre körperlichen Leistungsmöglichkeiten und -grenzen besser wahrnehmen und somit besser einschätzen konnten. Dies wurde sowohl mit aktiven als auch mit passiven Übungen durchgeführt, welche ebenfalls als Basis zur Erarbeitung der physiologischen Körperhaltung dienten.

Vor der Durchführung der einzelnen Übungen wurden die Teilnehmer gefragt, ob irgendwelche Beschwerden der Hals-Nacken-Muskulatur, der Rückenmuskulatur, Gelenkprobleme oder ähnliche Einschränkungen vorliegen. Falls dies bei einzelnen Teilnehmern der Fall war, wurden sie gebeten die Übungen mit entsprechender Vorsicht durchzuführen oder die Übungen bei den geringsten Anzeichen von Unbehagen oder Schmerzen abubrechen (Ehrlich, 2011).

Die Übungen wurden der Körperreihenfolge, beginnend mit den Füßen, durchgeführt. Um den Kontakt zum Boden zu verbessern, sollten die Teilnehmer beide Fußsohlen gleichmäßig mit einem Tennisball abrollen und danach die Fußgelenke kreisen lassen (Brügge & Mohs, 2009). Die Teilnehmer beurteilten anschließend den Kontakt zum Boden und die Festigkeit ihres Standes. Diese Übungen führen im besten Falle dazu, dass die Füße nun über mehr Bodenkontakt verfügen und somit einen sichereren und solideren Stand ermöglichen (Grießbach & Lepschy, 2015). Als nächstes wurden die Beine jeweils leicht angehoben und durch kreisende Bewegungen gelockert (Brügge & Mohs, 2009). Daraufhin wurden die Tennisbälle wieder zur Hand genommen, um die Rückmuskulatur abzurollen. Dazu klemmten die Teilnehmer den Tennisball

zwischen ihren Rücken und die Wand und rollten mit langsamen Auf- und Abwärtsbewegungen den Tennisball an ihrem Rücken entlang. Es wurde ein Tennisball verwendet, da dieser für einen mittleren Verspannungsgrad geeignet ist und somit eine bessere Vergleichbarkeit der Erfahrungen gewährleistet (Hamman, 2014). Hierbei wies die Trainerin auf das individuelle Tempo und die Druckintensität hin. Außerdem war es sehr wichtig, dass die Teilnehmer den Tennisball nicht auf der Wirbelsäule entlang oder quer über die Wirbelsäule rollten, da es dadurch zu Verletzungen kommen kann. Durch die Massage mit dem Tennisball können einzelne Muskelgruppen passiv gedehnt und gelockert werden (Dr. Keßler, 2016).

Besonders Personen, die viel Zeit am Schreibtisch sitzend und vor dem Computer arbeiten, sind häufig anfällig für Rücken- und Nackenverspannungen (Tilscher, Pirker-Binder, Kollegger, & Pfeiffer, 2005). Auch auf die Stimmgebung kann dies einen Einfluss haben, da ein erhöhter Muskeltonus, eine Fehlstellung des Rückens oder der Artikulationsorgane können sich negativ auf die Kehlkopffunktion auswirken (Friedrich, Bigenzahn, Zorowka, & Brunner, 2013). Da die Zielgruppe dieser Workshops regelmäßig der Arbeit an einem PC oder Laptop nachgeht, ist es wichtig, diesen Zusammenhang zu erkennen und diesen Beschwerden somit vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Darüber hinaus sollten die Teilnehmer die Entspannung der Wirbelsäule auch durch den Kutschersitz wahrnehmen. Gerade für Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich ist dies eine geeignete Übung, wobei die Teilnehmer das Gefühl bekommen sollten, dass sie ihre Wirbelsäule ganz in die Länge ziehen und entlasten können (Brügge & Mohs, 2009). Durch die einfachen Anweisungen kann diese Haltung auch im Berufsalltag zur Entspannung der Muskulatur eingenommen werden.

Für die Schulter- und Nackenmuskulatur wurden vermehrt Übungen zur Dehnung Lockerung und Streckung nach Brügge & Mohs (2009), sowie nach Thyme-Frøkjær et. al (2011) ausgeführt, welche auch in *Anhang 10.5 Handanweisung der Durchführung der Stimmworkshops* aufgeführt sind. Diese Übungen sind zur Dehnung und Verlängerung verkürzter Muskulatur, zur Verbesserung der Durchblutung und zum Spannungsausgleich geeignet (Dr. Keßler, 2016).

Die nächste Übung war eine Lockerungsübung für den gesamten Körper. Die Teilnehmer sollten ihren gesamten Körper mit leicht gewölbten, „hohlen“ Handflächen von den Beinen an aufwärts, über den Bauch, das Gesäß, den Brustkorb, sowie die Schultern und die Arme ausklopfen (Sportelli, 2013). Da der Rückenbereich nicht eigenständig abgeklopft werden kann, fanden sich zwei Teilnehmer zu einem Team zusammen und klopfen sich gegenseitig ab (Hamman, 2014). Diese Übung fördert die Durchblutung der Körpermuskulatur und trägt durch eine bewussteren Wahrnehmung und eine tonisierende Wirkung zum Tonusaufbau bei (Dr. Keßler, 2016). Anschließend erfolgten weitere Lockerungsübungen wie das Kippen und Kreisen des Beckens (Brügge & Mohs, 2009; Thyme-Frøkjær et al., 2011), welche eine Aktivierung, sowie eine Verbesserung des Körperbewusstseins begünstigen.

Zur Vorbereitung auf die folgenden Stimm- und Artikulationsübungen wurden zusätzlich Lockerungsübungen für die Kiefer-, Gesichts-, und Zungenmuskulatur vorgenommen (Brügge & Mohs, 2009; Ehrlich, 2007; Hamman, 2014), welche eine Grundlage für eine angemessene Kieferöffnung und Beweglichkeit der Artikulationsorgane schaffen (Dr. Keßler, 2016). Hierbei stand vor allem die Zungenkräftigung und -koordination, sowie die Lockerung der Kiefermuskulatur im Vordergrund. Diese sind für eine adäquate und zielgerichtete Artikulation in sprechintensiven Momenten unabdingbar und steigert die Verständlichkeit im Alltag. Außerdem spart eine deutliche Artikulation Stimmkraft ein (vor allem am Telefon) (Gutzeit & Neubauer, 2013) und trägt somit weiter zu einer ökonomischen Stimmgebung bei.

Anschließend sollte eine adäquate Spannung des Körpers durch die eutone Haltung nach Brügge & Mohs (2009), sowohl im Stehen als auch im Sitzen aufgebaut werden. Diese können die fokussierte Aufmerksamkeit und die beabsichtigte Einwirkung auf das muskuläre und neuronale System, sowie die Sensibilität für Spannungen der gesamten Haltungsmuskulatur erhöhen. Dadurch soll das eutonische Spannungsgleichgewicht verbessert werden, wodurch nur ein minimaler Kraftaufwand nötig ist (Spiecker-Henke, 2008) und daher die Voraussetzungen für eine ökonomische Stimmgebung am ehesten

gegeben sind (Hammer & Thiel, 2017). Demzufolge ist die Berücksichtigung des Haltungsaufbaus unerlässlich für diesen Stimmworkshop.

Anschließend wurde mit der Einführung in den Bereich der aktiven Stimmbildung begonnen. Die Ziele waren hierbei vor allem die Erarbeitung der Durchlässigkeit und Weite im Ansatzrohr, sowie die Tiefstellung des Kehlkopfes (Dr. Keßler, 2016). Als nächstes wurde den Teilnehmer die Verwendung der LAX VOX® - Methode (Kruse, 2015) kurz vorgestellt und durch die Trainerin demonstriert. Aus Zeit- und Kostengründen war es leider nicht möglich, allen Teilnehmern einen eigenen Schlauch mitzubringen, weshalb dies nur theoretisch angeschnitten wurden. Dies sollte lediglich ein Beispiel für eine weitere Aufwärm- und Trainingsmöglichkeit der Stimme darstellen. Während der Anwendung entsteht ein supraglottaler Druck, welcher auf den subglottalen Druck während der Phonation trifft. Daher findet ein Druckausgleich statt, welcher den vollständigen Stimmlippenschluss begünstigt. Die Methode wird von vielen Berufssprechern genutzt und findet auch in der Sprecherziehung ihren Einsatz (Kruse, 2015).

Als nächstes wurden Stimmübungen mit dem Ziel der Kehlkopftiefstellung und der Verbesserung der Resonanz durchgeführt. Außerdem sollten die Teilnehmer so für die physiologische Stimmgebung sensibilisiert werden. Dafür wurde zunächst die „Gähnübung“ durchgeführt (Coblener, 2006). Hierbei erfüllten die Teilnehmer zunächst die Kehlkopftiefstellung und nahmen die Beweglichkeit des Kehlkopfes bei sich selbst wahr. Anschließend wurde mit verschiedenen Vorstellungshilfen gearbeitet, um den Resonanzraum zu erweitern. So wurde zum Beispiel die Vorstellung des Riechens an einer duftenden Blume oder des Trinkens von kaltem Bergwasser genutzt (Hamman, 2014). Die Wirksamkeit von Vorstellungshilfen in Stimmtherapie und Stimmtraining konnte in einer Studie mit objektiven Messverfahren bestätigt werden (Hering, 2010). Außerdem wird die Resonanzentwicklung durch die physiologische Stellung des Ansatzrohres gefördert, indem entsprechende Vorstellungshilfen verwendet werden (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017).

Bei der darauf folgenden Übung drehten die Teilnehmer sich zueinander, da Stimmübungen mit einer Intention verbunden sein sollten, um dem alltäglichen

Sprechakt möglichst nahe zu kommen (Menzel & Beushausen, 2004). Zunächst wurde die Übung „Lippenflattern“ (Coblener, 2006) erst tonlos, dann auf einem individuell angenehmen Ton und anschließend mit einer Variation der Tonhöhe ausgeführt. Dies soll eine Lockerung der Lippen-, Mund-, und Gesichtsmuskulatur bewirken, die Stimme aufwärmen und die Vollschiwingung der Stimmlippen fördern (Föcking & Parrino, 2015). Anschließend wurde die „Kauübung“ nach Fröschels wiederum mit Unterstützung von Vorstellungshilfen (Lieblingessen, großes Kaugummi etc.) auf Silben und anschließend auf Wortebene ausgeführt (Ehrlich, 2007). Dies diente ebenfalls als Vorübung zur Indifferenzlage und zur Intensivierung des Resonanzbereiches im Nasenraum. Eventuelle Spannungen im Mund- und Rachenbereich können mit dieser Übung weiter abgebaut werden (Ehrlich, 2007).

Damit die Teilnehmer den Nutzen der Übungen zur Indifferenzlage nachvollziehen konnten, wurde dieser auf Flipcharts kurz erläutert und auftretende Fragen durch die Trainerin geklärt. Die Indifferenzlage sorgt dafür, dass man mühelos, ausdauernd und kraftvoll sprechen kann. Ein ständiges gewohnheitsbedingtes Überschreiten dieser kann zu einer Schädigung der Stimme im weiteren Verlauf oder sogar zu einer Dysphonie führen (Allhoff & Allhoff, 2014). Außerdem wurde ihnen erläutert, dass eine Variation der Tonhöhe während des Sprechens unerlässlich ist, um einer monotonen Sprechweise vorzubeugen und dass immer wieder zur Indifferenzlage zurückgefunden werden kann (Coblener & Muhar, 2006). Hierbei ist ebenfalls zu beachten, dass die Indifferenzlage nicht aus einem einzelnen Ton, sondern aus einer Tonlage von etwa ein bis drei Tönen besteht. (Hamman, 2014).

Anschließend nahmen die Teilnehmer durch Zählen, der Aufzählung von Wochentagen (Hamman, 2014), Zustimmung (Ehrlich, 2007) und mit einem summenden Ton bei dem Gedanken an ein besonders wohlschmeckendes Gericht (Gutzeit, 2008) ihre Indifferenzlage wahr. Um die Wahrnehmung der Indifferenzlage und der Resonanz weiter zu verstärken sollten die Teilnehmer anschließend auf dem Laut /m/ summen und währenddessen die Resonanzbereiche durch Auflegen der Hände wahrnehmen (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017). Dies wurde mit resonanzreichen Silben und Wörtern fortgeführt,

welche sich die Teilnehmer gegenseitig zusprachen. Hierbei wurde immer die Indifferenzlage reflektiert und ggf. eine Übung zum Auffinden dieser wiederholt. Abschließend sollten die Teilnehmer sich ihre individuelle Begrüßung am Telefon in ihrer Indifferenzlage zusprechen, um einen Transfer in den Alltag herzustellen (Amon, 2011; Fischbacher, 2014).

Die nächste Übung war die Tonhöhenvariation in Form eines Glissandos, welches in die Sirenenübung übergang (Gutzeit, 2008). Brown (1982) stellte fest, dass eine vermehrte Variation der Intonation sowohl kompetenter als auch wohlwollender eingeschätzt wird. Eine solche Wirkung ist für die Teilnehmer in ihrem Berufsalltag vorteilhaft und schafft eine entsprechende Ergänzung zur Indifferenzlage. Daher wurde diese Übung mehrmals wiederholt, damit die Teilnehmer diese Variation bei sich selbst wahrnehmen und ausprobieren konnten.

Von der Variation der Tonhöhe werden die Teilnehmer zur Variation der Lautstärke geführt. Dazu leitete die Trainerin den Schwellton an. In Bezug auf die Lautstärke sollten die Teilnehmer wiederum die Varianz wahrnehmen und ihre eigene Lautstärke in mehreren Durchgängen steigern und wieder reduzieren. Dies ermöglichte den Teilnehmern eine adäquate Betonung und Variation der Lautstärke, welche gerade für den effektvollen Einsatz der Stimme wesentlich sind. Außerdem wird dadurch ein Spannungsaufbau ermöglicht und weckt Interesse beim Zuhörer, ebenso wie die Vermeidung von Monotonie (Renz, 2016).

In der nachfolgenden Übung sollte der Stimmansatz wahrgenommen und nach Möglichkeit vorverlagert werden. Dazu wird die Übung „Sprechen auf dem Seil“ nach Griebach und Lepschy (2015) genutzt. Auch sollte die Intonation bei der Kommunikation deutlich werden. Gerade in beruflichen Situationen ist es von Bedeutung, dass die Teilnehmer sich bewusst machen, dass jedes Sprechen mit einer Intention verbunden ist. Nach dem Austausch über die Erfahrungen dieser Übungen wurde mit einem der Hauptinhalte, der Artikulation, fortgefahren.

Teil 3 des Stimmworkshops

Im Rahmen dessen wurde die Übung „Korkensprechen“ erläutert und mit dem Daumen angeleitet (Eberhart & Hinderer, 2016). Die Teilnehmer wurden darauf hingewiesen, dass diese Übung einen kurzweiligen Effekt auf die Kieferöffnung und die Deutlichkeit der Artikulation hat und daher nützlich vor Reden oder Präsentationen sein kann. Der Übung sind kurze Lockerungsübungen und ein Ausstreichen der Kiefermuskulatur gefolgt, um einen Hypertonus durch die starre Haltung vorzubeugen (Brügge & Mohs, 2009).

Anschließend wurden verschiedene Diadochokinese-Übungen (Plosivlaute in Kombination auch auf Silben- und Wortebene) (Blagusz, 2014) durchgeführt, die sowohl kurzfristig als auch langfristig, durch regelmäßige Übung eine deutliche Artikulation begünstigen. Dies wurde auf Satzebene fortgeführt, indem die Teilnehmer sich gegenseitig Zungenbrecher zusprachen (Eberhart & Hinderer, 2016). Bei diesen Übungen konnte die Schwierigkeit variiert werden, jedoch sollte dies nicht die Deutlichkeit und Verständlichkeit beeinträchtigen. Die Übung ist für die Teilnehmer sinnvoll, da eine deutliche Artikulation Stimmkraft einspart (Gutzeit & Neubauer, 2013), man dadurch vom Zuhörer besser verstanden wird, kompetenter wirkt und Missverständnissen vorbeugen kann (Blagusz, 2011).

Anschließend wurden die Themen Blickkontakt und der Einsatz von Gestik und Mimik in den Fokus gestellt. Hierzu wurde zunächst die Übung „Visuelle Ignoranz“ (Grießbach & Lepschy, 2015) mit den Teilnehmern durchgeführt, um die Bedeutung des Blickkontakts in Verbindung mit der Ganzheitlichkeit des Sprechens und der Nutzung der Stimme zu bringen.

Die nächsten beiden Übungen „Zirkuskünstlerin“ und „Spiel erklären“ (Grießbach & Lepschy, 2015) beschäftigten sich mit der Bedeutung, dem Einsatz und den Auswirkungen von Gestik und Mimik. Hier sollte vor allem deutlich werden, welche Auswirkungen die Veränderung von diesen beiden Faktoren auf das persönliche Empfinden, das Sprechen und auf die Stimme haben. Die Teilnehmer sollten feststellen, dass die Gestik das Gesagte unterstreichen kann und inwiefern dies zur Verbesserung der Verständlichkeit beiträgt (Schulenburg, 2018).

Das nächste Thema war die Intonation, welche zunächst durch das gegenseitige Vorlesen von Wörtern mit unterschiedlicher Wortbedeutung durch entsprechende Betonung deutlich gemacht wurde (Gutzeit, 2008). Der Partner sollte in dieser Übung rückmelden welche Bedeutung er der entsprechenden Betonung zuordnet und sich mit seinem Gegenüber austauschen. Anhand dieser Übung wurde die Wichtigkeit der entsprechenden Betonung deutlich, da es bei einer ungenauen Betonung oft zu Missverständnissen kommen kann, indem der Zuhörer das Gesagte auf eine andere Weise interpretiert. Durch eine eindeutige Betonung und indem er Hauptakzente und Nebenakzente entsprechend auswählt, kann der Sprecher deutlich machen welche Inhalte besonders wichtig sind (Amon, 2011). Um diese Aspekte zu verdeutlichen und den Einsatz von Intonation und Pausensetzung zu verbinden, sollten die Teilnehmer einen Text mit Fantasiewörtern (als Fremdwortersatz) anhand dieser beiden Punkte gliedern und kennzeichnen (Amon, 2011, S. 162). Anschließend wurden die Lösungen gemeinsam besprochen bzw. konnten die Teilnehmer sich untereinander austauschen und es wurden ein bis zwei Beispiele vorgelesen. Abschließend wurde den Teilnehmern die Lösungsvariante sowohl in schriftlicher Form und als Hörbeispiel dargeboten (Amon, 2011, S. 163). Somit konnten die Teilnehmer ihre Version direkt mit der Lösung vergleichen.

Um die Themen Intonation und Pausensetzung auch für die Stimme am Telefon aufzugreifen, folgte dazu im Anschluss ein theoretischer Input der Trainerin anhand eines Flipcharts. Hier wurden auch zusätzliche Hinweise zur Verwendung von Gestik und Mimik während eines Telefonates angeführt (Fischbacher, 2014), welche zur Verständlichkeit beitragen und einen Einfluss auf die authentische Stimmwirkung beim Zuhörer haben (Blagusz, 2011).

Teil 4 des Stimmworkshops

Nach der letzten Pause des Workshops folgte eine Transferübung, bei der die Teilnehmer entweder ihren persönlichen Werdegang oder ein beliebiges Thema kurz vorstellen sollten (Knoll & Knoll, 2013). Dafür erhielten die Teilnehmer eine entsprechende Vorbereitungszeit, in der sie sich kurz Notizen machen konnten. Der Vortrag basierte auf freiwilliger Basis, das heißt die Teilnehmer konnten nach

Bedarf und persönlicher Bereitschaft agieren. Während der Vorbereitungszeit wurden die Feedbackregeln nach Schulz von Thun (2013) ausgeteilt, um konstruktives Feedback zwischen den Teilnehmer zu ermöglichen. Der Vortragende suchte sich eigenständig vor der kurzen Präsentation zwei Punkte der besprochenen Inhalte heraus (z.B. Atmung und Intonation), auf die er besonders achten wollte und teilte dies mit, damit die Gruppe diesen Bereich insbesondere beobachten konnte. Somit erhielt der jeweilige Teilnehmer konkretes, individuelles Feedback (Hattie, 2015). Es wurden nur einzelne Aspekte fokussiert, um den Vortragenden nicht zu überfordern oder Stress auszusetzen. Außerdem trägt dies zusätzlich zur Festigung der erlernten Inhalte bei (Lehner, 2009).

Nach der Präsentation reflektierte der Vortragende zunächst selbst über die zuvor festgelegten Themenbereiche. In Folge erhielt er von den anderen Teilnehmern mündliches, konstruktives Feedback auf die entsprechenden Bereiche des Vortrags, welches durch das der Trainerin ergänzt wurde (Dr. Teuchert, 2016a). Die Teilnehmer können so ihr eigenes Sprechverhalten realistischer einschätzen (Pabst-Weinschenk, 2011).

Als Ausblick für eventuelle Folgeseminare im Bereich Stimme und Oberflächenstruktur wurde ein Flipchart über das Johari – Fenster (Luft & Ingham, 1955) vorgestellt. Den Teilnehmern wurde der „blinde Fleck“ erläutert (siehe *Anhang 10.7 Flipcharts der Stimmworkshops*) und darauf hingewiesen, dass zukünftige Stimmseminare eine Reduzierung dessen begünstigen können. Am besten gelingt dies häufig mit Video-Aufnahmen, welche es erleichtern die Wahrnehmung der eigenen Außenwirkung zu verstehen und entsprechend verbessert werden soll. Diese sind jedoch für Einzeltrainings besser geeignet, als für Gruppentrainings, da die verbleibenden Teilnehmer die entsprechenden Sequenzen bereits miterlebt haben und eine Wiederholung für sie wenig relevant ist (Dr. Teuchert, 2016a). Die Trainerin wies außerdem erneut darauf hin, dass bei dem Stimmworkshop die theoretischen und praktischen Grundlagen in Bezug auf die Stimme angeschnitten wurden. Durch die letzte Übung und die Sensibilisierung zu dem Thema sollte es den Teilnehmern erleichtert werden, individuelle Anhaltspunkte mitzunehmen, welche in zukünftigen Seminaren

miteinbezogen werden können. Normalerweise würde der Aufbau des Workshops nach den Wünschen und Zielen des Unternehmens bzw. der Teilnehmer gestaltet (Blagusz, 2016), doch da dieser Stimmworkshop für alle Teilnehmer und Unternehmen gleich aufgestellt wurde, um die Ergebnisse vergleichbar zu machen, war dies nicht möglich.

Anschließend wurden die letzten beiden Evaluationsbögen ausgeteilt, einmal der Post-Evaluationsbogen und einmal die Evaluation zur Trainerin und den Rahmenbedingungen. Hierzu folgen weitere Ausführungen in Kapitel 4.3 Evaluationsbögen. Die Beantwortung der beiden Fragebögen wurde bewusst vor der abschließenden Übung angesetzt, damit diese die Meinung und Aussagen der Teilnehmer nicht beeinflussen konnte.

Diese Übung war ebenfalls eine Transferübung, jedoch eher in Bezug auf die langfristige Sicherung der Inhalte. Die Transferübung „Rucksack packen“ am Ende eines Seminars (Weidenmann & Busch, 2008) wurde insofern modifiziert, dass die Teilnehmer sowohl einen 1.Hilfe-Koffer (Stimmhygiene) als auch einen Werkzeugkoffer (Stimmoptimierung) für ihr Stimm-Mobil (Gutzeit, 2008) befüllen sollten, um die begleitende Analogie zum Abschluss zu bringen. Dies geschah einmal gemeinsam in der Gruppe anhand eines entsprechenden Flipcharts (siehe *Anhang 10.7*) und für jeden Teilnehmer individuell anhand eines Arbeitsblattes mit derselben Visualisierung. Dies sollte eine Nachhaltigkeit der Themenbereiche, die von den jeweiligen Teilnehmern als relevant und hilfreich erachtet wurden, in den zukünftigen Berufsalltag gewährleisten.

Anschließend wurden die Handouts mit den theoretischen Informationen aus der PowerPoint-Präsentation, einer Auswahl der Übungen zum Eigentraining, weitere Literaturempfehlungen, sowie eine Checkliste für stimmhygienische Maßnahmen von Gutzeit und Neubauer (2013) ausgeteilt. Dies soll den Transfer des Erlernten und des neuen Wissens in den beruflichen Alltag erleichtern. Schlussendlich wurde den Teilnehmer gedankt und der Stimmworkshop mit einer Verabschiedung beendet.

4.2.4 Reduzierung für den halbtägigen Stimmworkshop

Wie bereits beschrieben, wurden den Unternehmen zwei verschiedene Stimmworkshops zur Auswahl gestellt. Zum einen der im vorherigen Abschnitt beschriebene ganztägige Stimmworkshop (ca. 7 Stunden bei bis zu 10 Teilnehmern) und zum anderen der halbtägige Stimmworkshop (ca. 4,5 Stunden bei 5 bis 6 Teilnehmern). Die Workshops unterschieden sich durch einen erweiterten Umfang der theoretischen und praktischen Inhalte zu den Themen Blickkontakt, Gestik und Mimik. Zwar wurden diese Punkte in dem halbtägigen Workshop ebenfalls berücksichtigt, jedoch eher unter einem ganzheitlichen Aspekt anstatt gesondert und in einzelnen praktischen Übungssituationen. Die praktische Erarbeitung der Themen Gestik, Mimik und Blickkontakt, sowie eine detailreichere Betrachtung der Themen Sprechtempo, Intonation und Pausensetzung musste bei dem halbtägigen Workshop ausgelassen werden, da dies innerhalb des zeitlichen Rahmens nicht möglich war. Aus dem gleichen Grund konnte die abschließende Transferübung, in der die Teilnehmer eine kurze Präsentation halten sollten, ebenfalls nicht in den halbtägigen Stimmworkshop miteinfließen. Der zeitliche Ablaufplan der beiden Workshopformen wird in *Anhang 10.3 Ablaufplan des ganztägigen Stimmworkshops* und *10.4 Ablaufplan des halbtägigen Stimmworkshops* beschrieben.

4.2.5 Qualitätssicherung

Die Durchführung aller sechs Workshops erfolgte in einem zeitlichen Rahmen von sechs Wochen. Das Setting der Räume wurde zuvor mit den Planungsverantwortlichen der Workshops bei den jeweiligen Unternehmen besprochen. Die Räume mussten ausreichend Platz für Bewegungsübungen bieten, sowie eine U-förmige Anordnung der Tische und Stühle vorweisen. Diese Konfiguration gewährleistete, dass jeder Teilnehmer eine ausreichende Sicht auf die entsprechenden Flipcharts und die Leinwand hatte. Das Vorhandensein dieser festinstallierten und bestehenden Gerätschaften wurde ebenfalls im Vorhinein abgeklärt. Zusätzlich wurde eine „Trainerecke“ eingerichtet, welche alle notwendigen Materialien bereithielt. Dieser Aufbau orientierte sich an der Raumgestaltung nach Nitschke (2016). Bei den jeweiligen Stimmworkshops

wurden diese Vorbereitungen zuvor außerhalb des Zeitrahmens getroffen. Um einen möglichst reibungslosen und einheitlichen Ablauf zu gewährleisten, wurden bei jedem Workshop eigene Materialien (selbstgestaltete und beschriftete Flipcharts, Moderationskoffer, eigener Lautsprecher und Laptop) verwendet. Dies reduzierte auch mögliche Beeinflussungen durch unterschiedliche Materialanbietung.

Versuchsleiter haben bestimmte Erwartungen, welche sie unbewusst durch Gestik, Mimik oder Wortwahl zum Ausdruck bringen und somit die Teilnehmer beeinflussen können (Schnell, Hill, & Esser, 2011). Daher wurde eine Evaluation des Verhaltens der Trainerin durchgeführt, damit die einheitliche Durchführung in den verschiedenen Stimmworkshops überprüft werden konnte (siehe Evaluationsbogen der Rahmenbedingungen 10.10). Die Objektivität der Trainerin in Bezug auf die Teilnehmer war insofern gegeben, dass vor der Durchführung keine persönlichen oder beruflichen Kontakte zu den Teilnehmern bestanden. Während der Beantwortung der Fragebögen wurden lediglich Verständnisfragen für alle Anwesenden geklärt, da die Trainerin sich dabei bewusst zurückzog.

Die Trainerin ist für die Durchführung der Stimmworkshop geeignet, da sie zuvor ein Bachelorstudium der Logopädie (Bachelor of Science) abgeschlossen hat, Berufserfahrung von mehr als drei Jahren vorweist, sowie alle Prüfungen des Masterstudiengangs „Speech Communication and Rhetoric“ absolviert hat. Durch die Anstellung in einer logopädischen Praxis konnten ausreichende Erfahrungen in Bezug auf das Anleiten und Reflektieren von Stimmübungen gesammelt werden, ebenso wie die Vertiefung durch eine Fortbildung „Funktionales Stimmtraining nach dem Erlanger Modell“. Generell wird in der therapeutischen Ausbildung und Arbeit viel Wert auf einen empathischen und ganzheitlichen Umgang gelegt. Innerhalb des Masterstudiengangs konnte dies mit den entsprechenden theoretischen und didaktischen Grundlagen ergänzt werden, welche es ermöglichen ein Training in der Erwachsenenbildung aufzustellen, zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

Die qualitative Forschung hat generell das Problem, dass die Reliabilität und Validität nicht zuverlässig, objektiv geprüft werden kann, wie es bei quantitativer

Forschung durch statistische Verfahren der Fall ist (Bashir, Afzal, & Azeem, 2008). „Um die intersubjektive Nachvollziehbarkeit zu erhöhen und damit Vergleichbarkeit von Daten, argumentative Validität und Generalisierung herzustellen, ist es daher notwendig die qualitative Forschung transparent darzustellen und das Forschungsvorgehen intersubjektiv nachvollziehbar zu machen“ (Scheu, 2018, S. 67). Daher sind neben dem Versuchsablauf auch eine detaillierte Anleitung der Stimmworkshops (siehe *Anhang 10.3 - 10.5*), sowie die Fragebögen beigefügt (siehe *Anhang 10.8, 10.9 und 10.10*).

4.3 Evaluationsbögen

Es wurden drei verschiedene Fragebögen erstellt, wobei Fragebogen I der Präevaluation und Fragebogen II der Postevaluation des Stimmworkshops dient. Dies ermöglicht einen Vergleich der Antworten bzw. diese können in Bezug zueinander gestellt werden. Der dritte Fragebogen wurde zur Evaluation des Verhaltens der Trainerin und der allgemeinen Atmosphäre während des Workshops durchgeführt und nach Fragebogen II bearbeitet. Auf der ersten Seite der jeweiligen Fragebögen finden sich Instruktionen, welche die Beantwortung erläutern, wobei die Trainerin für durchgehend für Rückfragen bereitstand. Dies empfiehlt Kallus (2016) bei längeren und komplexeren Erklärungen zum Fragebogen.

Die Erhebung der Daten fand in der Gruppensituation in den jeweiligen Räumlichkeiten der Stimmworkshops unter Aufsicht der Trainerin statt. Die Teilnehmer wurden zuvor dazu angehalten die Antworten eigenständig und individuell auszufüllen. Für eine postalische Befragung spricht zwar, dass die Teilnehmer oft ehrlichere und überlegtere Antworten abgeben, jedoch können sie auch durch Dritte beeinflusst oder sogar durchgeführt werden. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass einzelne Fragen nicht oder falsch bearbeitet werden (Mayer, 2013). Hinzu kommt, dass dies zu hohen Ausfallquoten und zu weniger spontanen Antworten führen kann (Porst, 2014).

Der inhaltliche Aufbau der Fragebögen und die theoretische Ableitung und Aufstellung der Ziele werden im folgenden Kapitel besprochen, wobei die

entsprechenden Fragebögen in *Anhang 10.8 Präevaluation – Fragebogen I*, *10.9 Postevaluation – Fragebogen II* und *10.10 Evaluation der Rahmenbedingungen – Fragebogen III* aufgeführt sind.

Jeder Teilnehmer erhielt auf seinen Evaluationsbögen eine Nummer, die sich aus der Anzahl und Dauer der Workshops, der Branche des Unternehmens und der Teilnehmeranzahl zusammensetzte. Um zu gewährleisten, dass diese Nummer bei allen drei Bögen übereinstimmte, wurden die Teilnehmer zu Beginn gebeten sich diese separat zu notieren und mit den beiden Bögen am Ende des Workshops zu vergleichen. Zusätzlich wurden die Teilnehmer darauf hingewiesen nicht ihren Namen zu notieren, um die Ergebnisse so zu pseudonymisieren. Diese wurden firmenintern nicht weitergegeben, damit die Teilnehmer die Fragen unbefangenen beantworten und keine eventuellen betrieblichen Konsequenzen befürchten mussten. Um möglichst individuelle und eindeutige Ergebnisse zu erhalten, wurden die Teilnehmer dazu angehalten die Fragen selbstständig und ohne Interaktion mit anderen auszufüllen.

Für die Beantwortung der Fragen hatten die Teilnehmer ca. 20 Minuten Zeit, um den Richtwert von maximal 40 Minuten nicht zu überschreiten, da die Konzentrationsfähigkeit und die Geduld der Teilnehmer bei einer Befragung über einer Stunde überfordert werden kann (Kirschhofer-Bozenhardt & Kaplitzner, 1975). Die Teilnehmer wurden gebeten nach Möglichkeit alle Antworten zu bearbeiten und Fragen die sie nicht beantworten können oder wollen zu streichen. Es ist entsprechend zwischen gestrichenen und nicht beantworteten Fragen zu differenzieren.

4.3.1 Prä-Evaluation und Post-Evaluation durch Fragebogen I & II

Die aufgestellten Fragebögen enthielten sowohl geschlossene, offene und Hybridfragen (Porst, 2014). Die offenen Fragen wurden miteinbezogen, da die persönliche Einstellung zu einer Erwartung oder dem Nutzen für den beruflichen Alltag der Stimmworkshops nicht vorgegeben werden sollten, um eine entsprechende Varietät der möglichen Antwort zu ermöglichen (Mayer, 2013). Außerdem ermöglichen sie eine leichtere Beantwortung von Eigenschaftsfragen (Schnell et al., 2011). Der Nachteil von offenen Fragestellungen ist, dass die

Teilnehmer leichter zu überfordern, da sie ihre Meinung selbständig verschriftlichen müssen. Daher wurden zum Teil auch Hybridfragen verwendet, bei denen zu den vorformulierten Antwortmöglichkeiten bei Bedarf noch eine eigene Antwort angeführt werden konnte (Schnell et al., 2011). Des Weiteren wurden geschlossene Fragen ohne und mit einer Mehrfachvorgabe, wie zum Beispiel einer Likert-Skala, verwendet (Porst, 2014). Durch die Verwendung von geschlossenen Fragen, wird der Sinn der Frage eingrenzt und damit das Antwortverhalten in Bezug auf die Fragestellung reguliert (Möhring & Schlütz, 2010).

Fragebogen I

Die Präevaluation wurde durch den Fragebogen I vorgenommen. Dieser enthielt zunächst einige Fragen zu den Eigenschaften der Befragten (Schnell et al., 2011), wie Funktion innerhalb des Unternehmens und Dauer der Beschäftigung, sowie die durchschnittliche Beanspruchung der Stimme im Arbeitsalltag. Für die spätere Auswertung ist dies relevant, da so ein Bezug zu der entsprechenden Tätigkeit im Unternehmen und der Stimmnutzung hergestellt werden kann. Die Auswahlmöglichkeiten sind breit genug gefächert, um für jeden stimmlichen Beanspruchungstyp eine Option anzubieten.

Die vierte Frage wurde anhand einer Checkliste zum Stimbewusstsein von Fischbacher (2014, S. 132) aus „*Voice sells! Die Macht der Stimme im Business*“ modifiziert und in den Evaluationsbogen mitaufgenommen. Bei diesen Verhaltensfragen geht es vorrangig um die Erfahrungen der Teilnehmer und nicht ausschließlich um kognitive Sachverhalte (Schnell et al., 2011). Zur Beantwortung wurde eine Likert-Skala gewählt, welche sich besonders eigenen, da sie den Befragten eindeutige Vorgaben bereitstellen (Porst, 2014). Durch fünf Antwortoptionen handelt es sich hier um eine ungerade Skala mit einem sogenannten „Skalenmittelpunkt“. Porst (2014) gibt allerdings zu bedenken, dass die mittlere Kategorie (hier: „*teils/teils*“) oft als „Fluchtkategorie“ genutzt wird. Daher wurde den Teilnehmer die Möglichkeit gegeben Fragen zu streichen, wenn sie diese nicht beantworten möchten oder können. Ein Vorteil der Fünfer-Skala ist, dass die Befragten bei mittlerer Übereinstimmung oder nicht

Übereinstimmung entsprechend antworten können („trifft eher zu“ oder „trifft eher nicht zu“). Laut Porst (2014) sollten verbalisierte Skalen aus mindestens vier bis maximal sieben Skalenpunkten bestehen. Schnell et. al (2011) gibt an, dass weniger als fünf Skalenpunkte den Teilnehmern keinen ausreichenden Bewertungsspielraum bieten und nur aus extremen Skalenpositionen bestehen. Bei mehr als sieben Skalenpunkten jedoch fällt es Befragten zunehmend schwerer sich entsprechend zu positionieren. Daher wurde auch bei allen weiteren geschlossenen Fragen (auch in Fragebogen II und III) mit Mehrfachnennung eine verbalisierte Fünfer-Likert-Skala verwendet. Die Verbalisierung orientierte sich sowohl an den Antwortvorgaben bei einer Likert-Skala nach Schnell et. al (2011, S. 180) als auch an den Evaluationsbogen eines Seminars nach Ruß (2006). Somit ergaben sich folgende Antwortmöglichkeiten: „trifft gar nicht zu“, „trifft eher nicht zu“, „teils/teils“, „trifft eher zu“, „trifft voll und ganz zu“. Da es sich hierbei um optisch repräsentierte Skalen handelte, waren diese, entsprechend der deutschen Leserichtung, von links nach rechts angeordnet (Porst, 2014). Um die Verständlichkeit der Fragen weiter sicherzustellen, wurden die Erläuterungen und Fragen in möglichst einfacher Sprache formuliert und es wurde auf Fach- und Fremdwörter verzichtet (Kallus, 2016).

Um zu überprüfen, ob Teilnehmer die Fragen tatsächlich lesen und verstehen, statt durchgehend eine positive oder negative Antwort zu geben, wurden einige Kontrollfragen gestellt, bei denen eine Ablehnung des Unterpunktes eine positive Rückmeldung zur Folge hat (Schnell et al., 2011).

Bei Frage 5 in Fragebogen I soll angegeben werden, ob in den letzten 12 Monaten eine Fortbildung besucht wurde und im Anschluss daran (Frage 6), ob jemals zuvor ein Stimmtraining im beruflichen Kontext besucht wurde. Dies ermöglichte den Vergleich zwischen Fortbildungen allgemein und Stimmseminaren im Besonderen (siehe hierzu Kapitel 5.1 Ergebnisse Präevaluation; *Abbildung 8*). Auch konnte so, die in verschiedener Literatur formulierte These, dass die Weiterbildung innerhalb von Unternehmen an Bedeutung zunimmt (Kirchgeorg et al., 2018), es jedoch kaum Evaluationsstudien zu Stimmseminaren im betrieblichen Kontext gibt, überprüft werden. Bei positiver Beantwortung dieser Frage (frühere Teilnahme an einem

Stimmseminar) wurden Teilnehmer zu den Inhalten dieser und den Auswirkungen auf ihr Berufsleben befragt (Fragebogen I, Frage 7 & 8). Ansonsten sollten die Fragen übersprungen und mit den Fragen 9, 10 und 11 fortgefahren werden.

Diese beschäftigen sich mit den Erwartungen der Teilnehmer an ein Stimmtraining und dienten dazu, diese mit den gemachten Erfahrungen nach dem Workshop zu vergleichen. Frage 9 erfragte die allgemeinen Erwartungen an ein Stimmtraining bzw. was die Teilnehmer sich darunter vorstellten. Frage 10 beschäftigte sich mit den Erwartungen an ein Stimmtraining in Bezug auf den beruflichen Kontext der Teilnehmer. Im Gegensatz zu Frage 9 sollten hier nicht die allgemeinen Erwartungen aufgelistet werden, sondern konkrete Erwartungen, die einen Bezug zu den beruflichen Tätigkeiten der Teilnehmer haben (wie z.B. Telefongespräche, Meetings, Verhandlungen etc.). Welchen Nutzen die Teilnehmer in einem Stimmtraining für Ihren beruflichen Alltag sehen, wurde in Frage 11 untersucht. Hier wurden die langfristigen Ziele/Wünsche der Teilnehmer, welche durch ein Stimmtraining erreicht werden sollten, aufgenommen.

Fragebogen II

Die Postevaluation wird durch Fragebogen II vorgenommen. In diesem Fragebogen beantworteten die Teilnehmer zu Beginn, wie sie den inhaltlichen Umfang und die Dauer des Stimmworkshops empfanden. Die Auswahlmöglichkeiten bestanden hier aus „zu wenig“, „genau richtig“, „zu viel“ (Frage 1) und aus „zu kurz“, „genau richtig“, sowie „zu lang“ (Frage 2). Bei Frage 3 sollten die Teilnehmer beantworten, inwieweit ihre vorherigen Erwartungen (Fragebogen I, Frage 4) mit dem durchgeführten Stimmworkshop übereinstimmen. Dies sollte im Nachhinein Aufschluss darüber geben können, inwieweit die theoretische Ausarbeitung der Literaturrecherche und die Konzeption dieses Workshops mit den praktischen Anforderungen und Wünschen der Teilnehmer übereinstimmen. Das gleiche Ziel hatte auch Frage 4, in der angegeben werden sollte, ob es Erwartungen gab, die nicht erfüllt wurden und welche es waren. Diese Antworten sollten genutzt werden, um zu diskutieren

inwieweit die Literatur und Praxis übereinstimmen, oder welche Anpassungen in Zukunft sinnvoll wären (siehe hierzu Kapitel 0 Diskussion). Frage 5 und 8 greifen die Inhalte der Stimmworkshops auf und sollten von den Teilnehmern in Bezug auf die Relevanz für ihren beruflichen Alltag und die Wahrscheinlichkeit der Anwendung dessen beurteilt werden (siehe hierzu *Abbildung 11*). Die Fragen 6, 7 und 9 orientierten sich ebenfalls an dem Evaluationsbogen für Seminare nach Ruß (2006). In Frage 6 wurde die Vermittlung der Inhalte und der Lernerfolg überprüft, Frage 7 behandelte den Praxisbezug des Stimmworkshops und in Frage 9 wurde der Transfer der Inhalte evaluiert. Auch hier wurden negativ formulierte Fragen gestellt, um zu überprüfen, ob Teilnehmer die Fragen tatsächlich gelesen und verstanden haben, statt durchgehend eine positive oder negative Antwort zu geben (Schnell et al., 2011).

4.3.2 Evaluation der Rahmenbedingungen – Fragebogen Teil III

Da die Durchführung der Stimmworkshops durch die Untersucherin selbst erfolgte, evaluierte der dritte Fragebogen das Verhalten der Trainerin und die Atmosphäre innerhalb der Stimmworkshops. Dieser Fragebogen orientierte sich ebenfalls an dem Evaluationsbogen von Seminaren nach Ruß (2006) und setzte ausschließlich geschlossene Fragen und eine verbalisierte Fünfer-Likert-Skala ein. Es sollten anhand dieser Ergebnisse Rückschlüsse getroffen werden können, wie einheitlich die Trainerin sich verhalten hat und ob weitere Aspekte, wie das Verhalten der Teilnehmer untereinander und die allgemeine Atmosphäre, einen Einfluss auf die Teilnehmer hatten. Die erste Frage zielte auf die fachliche Kompetenz der Trainerin ab, also ob sie den Inhalt ansprechend vermitteln konnte und ausreichend auf die Teilnehmer eingegangen ist. Außerdem sollte die Offenheit für Vorschläge und Kritik beurteilt werden und inwiefern das Verhalten der Trainerin zu einem guten Lernklima beitrug. Die ausführliche Berücksichtigung der didaktischen Vorgehensweise, welche in Kapitel 4.2.2 Didaktik der Durchführung der Stimmworkshops beschrieben wurde, bildet die Grundlage für eine adäquate Durchführung, welche die Ergebnisse der Befragung nicht negativ beeinflussen soll. Die eigenständige Durchführung der Stimmworkshops durch die Untersucherin birgt das Risiko, dass die Teilnehmer

aufgrund von Sympathie und Wohlwollen die Fragen zur Evaluation positiver bewerteten oder im gegenteiligen Fall negativer, falls eine persönliche Abneigung vorhanden war (Kallus, 2016). Weiterhin könnte die „soziale Erwünschtheit“ (Schumann, 2018) die Ergebnisse beeinflusst haben, da den Teilnehmern vermittelt wurde, dass die Stimme einen wichtigen Einfluss auf ihren beruflichen Alltag hat und sich daher zu einer anderen Beantwortung gedrängt fühlten. Dies wird in Kapitel 6.2 Diskussion der Ergebnisse weiter berücksichtigt.

4.4 Datenauswertung

Die Datenauswertung erfolgte durch die händische Übertragung der schriftlich ausgefüllten Fragebögen in eine Excel-Tabelle, welche die Basis der weiteren Auswertung darstellte. Zur Überprüfung von Flüchtigkeitsfehlern beim Übertragen der Werte, wurde eine externe, objektive Person hinzugezogen, welche die Übereinstimmung der Werte durch Stichproben überprüfte. Anschließend wurden mit Hilfe der Visualisierungs-Software Tableau (Tableau, 2019) entsprechende Grafiken zur Auswertung der Antworten erstellt. Die geschlossenen Fragentypen wurden quantitativ und die Antworten der offenen Fragentypen qualitativ ausgewertet. Um die Ergebnisse der Präevaluation (Erwartungen der Teilnehmer bezüglich des Stimmworkshops) mit denen der Postevaluation vergleichen zu können, wurden die Antworten der Frage 9 des Fragebogens I zu Hauptaussagen zusammengefasst und zusätzlich in der Vollversion in *Anhang 10.12 Ergebnisse Fragebogen I Frage 9* zur Verfügung gestellt.

5 Ergebnisse

Die Unternehmen der Teilnehmer sind als mittelständische bis große Unternehmen zu klassifizieren. Drei der sechs Unternehmen waren in der Branche Chemie, eines in der technischen Gebäudeausrüstung, eines in Maschinenbau und Betriebstechnik und eins im Bereich der Zuckerware tätig. Aufgrund der Pseudonymisierung der Daten werden keine detaillierten Informationen über die Unternehmen oder die Teilnehmer genannt. Von den sechs Unternehmen, die teilgenommen haben, konnten nur ein ganztägiger

Workshop und fünf halbtägige Workshops durchgeführt werden. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es bei den anderen Unternehmen nicht möglich war ihre Mitarbeiter für einen ganzen Tag freizustellen, aufgrund des Arbeitspensums oder gewissen Terminierungen. Es haben insgesamt 34 Personen an den Stimmworkshops und somit auch an den Befragungen teilgenommen. Diese Stichprobengröße ergab sich im Verlauf der Durchführung, auch wenn zu Beginn ca. 40 Teilnehmer zugesagt hatten. Aufgrund von spontanen terminlichen Änderungen und Krankheitsausfällen ergab sich die schlussendliche Teilnehmeranzahl.

In den Grafiken wurde die Reihenfolge der Fragen/Aussagen geändert und diese sind somit anders sortiert als in den Fragebögen. Dies wurde zu Gunsten der Übersicht und des deutlicheren Vergleichs der Daten vorgenommen. Die Zahlen in den Kreisen stellen den Mittelwert dar.

5.1 Ergebnisse Präevaluation

Frage 1 und 2

Anhand der folgenden Grafik wird die Häufigkeit der Berufsfelder, die Arbeitserfahrung der Teilnehmer und die Beanspruchung der Stimme im Arbeitsalltag in Stunden aufgeführt. Der folgenden *Abbildung 5* können die verschiedenen Funktionen im Unternehmen und die entsprechende Tätigkeitsdauer der Teilnehmer entnommen werden.

Die meisten Teilnehmer (n=14) waren zwischen 0 und 3 Jahren in ihrer aktuellen Funktion tätig, während es bei jeweils sechs Personen seit 3 und 5 oder 5 und 10 Jahren war. Fünf Personen arbeiteten seit 10 und 15 Jahren und drei mehr als 15 Jahre in ihrem gegenwärtigen Beruf.

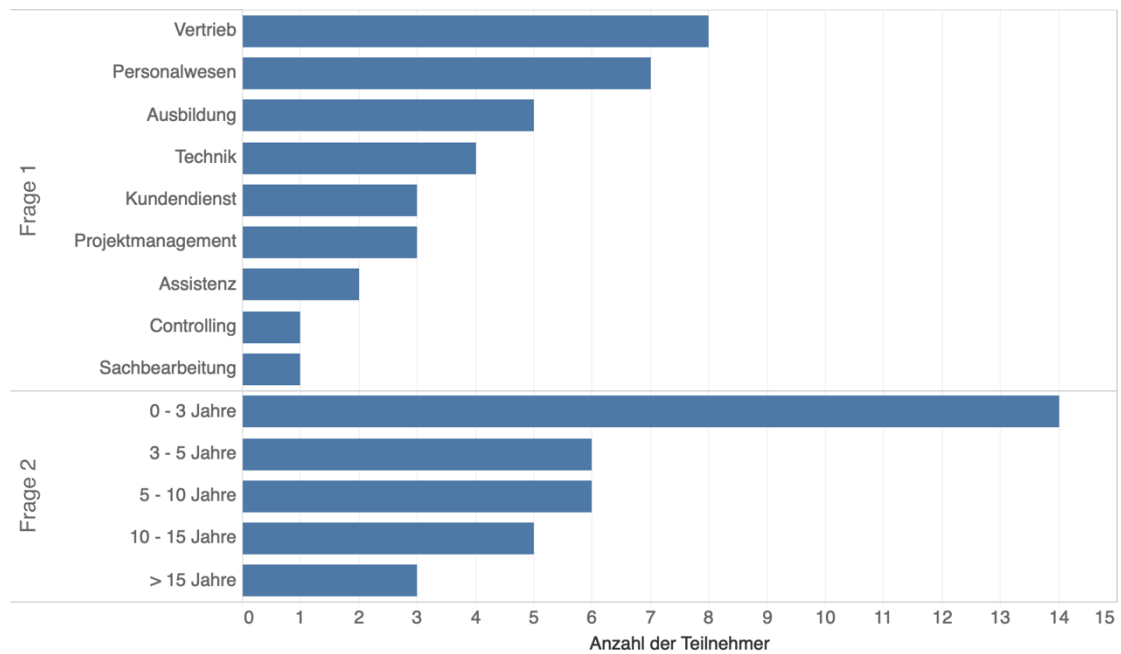


Abbildung 5: Ergebnisse der Frage 1 - Funktion innerhalb des Unternehmens und Frage 2 - Tätigkeitsdauer (n=34)

Frage 3

In *Abbildung 6* gab eine Person (Auszubildender) an, die Stimme gar nicht zu nutzen, während vier weitere Auszubildende ihre Stimme zwischen 1 und 3 Stunden verwenden. Jeweils eine Person aus den Bereichen Sachbearbeitung, Controlling, Projektmanagement, Technik, Personalwesen und Vertrieb gaben an, dass sie ihre Stimme zwischen 1 bis 3 Stunden täglich beanspruchen. Dies gaben auch drei weitere Teilnehmer an, welche in der Abteilung des Kundendienstes tätig waren (insg. 13 Teilnehmer). Die Antwort 3 bis 5 Stunden wurde von jeweils einer Person aus dem Projektmanagement und aus dem Personalwesen, von drei Personen aus dem Bereich Technik und von drei Personen aus dem Vertrieb angegeben (insg. sieben Teilnehmer). Insgesamt zwölf Teilnehmer nutzten ihre Stimme zwischen 5 bis 8 Stunden am Tag, wovon zwei Teilnehmer in der Assistenz tätig waren, sowie jeweils ein Teilnehmer im Projektmanagement und in der Technik (insg. zwölf Teilnehmer). Eine Person aus dem Bereich Vertrieb gab eine Beanspruchung der Stimme von als 8 Stunden an.

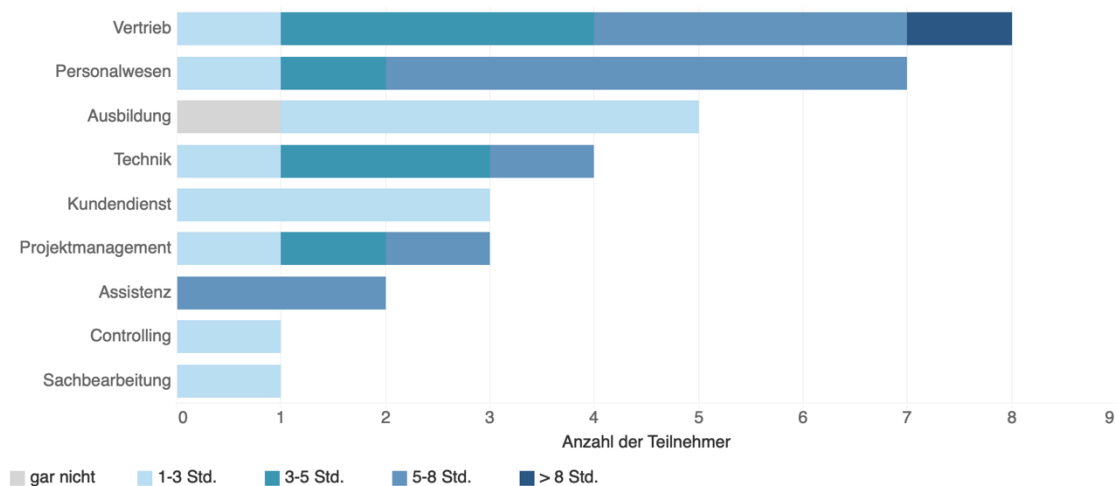


Abbildung 6: Ergebnisse der Frage 3 - Sprechbelastung in Hinblick auf die verschiedenen Funktionen der Teilnehmer im Unternehmen (n=34)

Frage 4

In der *Abbildung 7* von Frage 4 in Kombination mit den Informationen aus Frage 1 lässt sich die durchschnittliche Antwort der Teilnehmer aus den verschiedenen Arbeitsbereichen ablesen. Hierbei ist zu beachten, dass die Bereiche „Controlling“ und „Sachbearbeitung“ durch jeweils eine einzelne Person vertreten sind. Am meisten achten die Teilnehmer auf ihre Stimme bei Präsentationen und Vorträgen, wobei beim Small Talk dies eher weniger der Fall war. Zu erwähnen ist ebenfalls, dass die Teilnehmer aus dem Bereich Vertrieb einen Mittelwert von 3,6 bei Gesprächen mit Kunden erreichten.

Frage 5 und 6

In der folgenden *Abbildung 8* beantworteten sowohl 17 Teilnehmer die Frage 5 mit „ja“ und genauso viele mit „nein“. Innerhalb des Fragebogens wurde zusätzlich nach den Inhalten der Weiterbildungen gefragt. Diese stellten sich für den Gesamtkontext dieser Untersuchung jedoch nicht als relevant heraus.

Bei Frage 6 ging es um die generelle Teilnahme an einem Stimmseminar o.ä. im beruflichen Kontext, welche sich nicht nur auf die letzten zwölf Monate bezog, sondern auf die gesamte Arbeitszeit der Teilnehmer. Dies verneinten 31 Teilnehmer, lediglich drei Teilnehmer beantworteten dies mit „ja“.

"Ich achte besonders auf meine Stimme..."	Assistent/in	Auszubildende/r	Controlling	Kundendienst	Personalwesen	Projektmanagement	Sachbearbeitung	Technik	Vertrieb
... bei Bewerbungsgesprächen mit potentiellen Mitarbeitern.	2,5	4,0		1,0	3,9	4,0	4,0	3,0	2,3
... bei der Gesprächseröffnung.	4,0	2,8	3,0	4,0	4,0	3,5	4,0	3,8	3,7
... bei einer Präsentation/einem Vortrag.	5,0	4,6	4,0	4,0	4,1	4,0	4,0	4,8	3,7
... bei Terminvereinbarungen.	4,0	2,6	4,0	4,3	3,4	3,0	4,0	3,3	3,5
... beim Delegieren.	3,0	3,0		3,0	3,3	4,0	4,0	3,3	3,4
... beim Erstkontakt mit fremden Personen.	4,5	3,2	4,0	4,3	4,0	3,7	4,0	3,8	3,4
... beim Small Talk.	4,0	2,2	3,0	3,3	2,4	2,0	2,0	2,3	2,5
... beim Sprechen auf den Anrufbeantworter.	4,5	3,8	4,0	5,0	4,1	4,0	3,0	3,8	3,6
... beim Verhandlungsgespräch.	4,0	3,8		4,0	2,9	3,0	5,0	3,5	3,9
... gegenüber Kollegen.	3,5	3,6	4,0	3,3	2,6	3,0	2,0	2,8	2,6
... gegenüber Kunden.	5,0	4,4		4,0	2,7	4,0	4,0	4,0	3,6
... gegenüber Mitarbeitern.	2,5	4,2	4,0	3,0	2,4	3,7	3,0	3,0	2,8
... gegenüber Vorgesetzten.	4,5	4,8	4,0	4,0	3,6	4,0	4,0	3,5	3,3
... generell beim Sprechen am Telefon.	4,0	4,2	4,0	4,0	3,9	2,7	3,0	3,5	3,3
... im Beratungsgespräch.	3,0	3,4		4,0	3,6	4,0	4,0	3,3	3,3
... im Feedbackgespräch mit Mitarbeitern.	2,5	2,8		3,5	3,6	2,7	2,0	3,8	2,2
... im Konfliktgespräch.	4,0	3,6	3,0	3,3	3,3	3,7	4,0	3,3	3,4
... im Preisgespräch.	2,5	3,8		4,0	2,6	3,3	4,0	4,3	3,9
... in Meetings.	3,5	3,4		4,0	3,6	3,7	3,0	3,5	2,6
... wenn ich mich beschwere.	3,5	3,6		4,0	2,9	3,3	3,0	3,5	3,3

Abbildung 7: Ergebnisse der Frage 4 - Beachtung der Stimme in beruflichen Situationen in Kombination mit der Funktion der Teilnehmer im Unternehmen (n=34)

Haben Sie in den letzten 12 Monaten ein Seminar, ein Training oder einen Workshop besucht?

Haben Sie schon einmal ein Stimmseminar (Workshop, Training o.ä.) im beruflichen Kontext besucht?

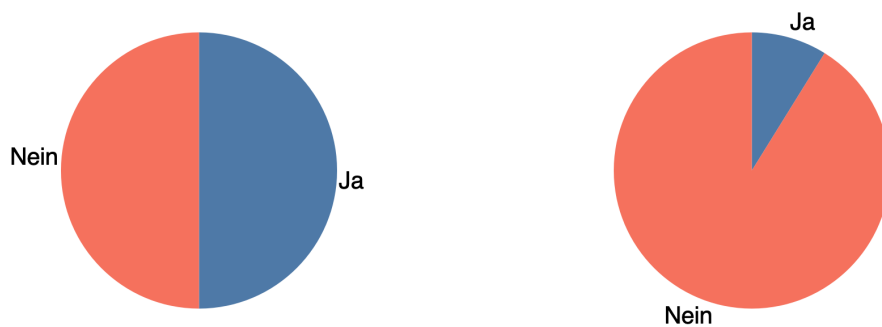


Abbildung 8: Ergebnisse der Frage 5 - Teilnahme an einer beruflichen Fortbildung in Vergleich zu den Ergebnissen von Frage 6 - Teilnahme an einem Stimmworkshop (n=34)

Frage 7 und 8

Wie gerade beschrieben wird anhand der Abbildung 8 deutlich, dass nur drei Teilnehmer bereits ein Stimmseminar absolviert haben. Bei den Fragen 7 und 8 gaben zwei dieser Teilnehmer an, ein Seminar zum Thema „Körperpräsenz und Sprache“ besucht zu haben. Diese Teilnehmer befanden sich noch in der Ausbildung zum/zur Industriekaufmann/frau und waren somit erst zwischen 0 bis 3 Jahre beruflich tätig. Sie gaben außerdem an, dass die Inhalte zum „Verhalten am Telefon“ für ihren Beruf relevant waren und dass sie durch die Umsetzung dieser Inhalte „mehr Sicherheit am Telefon“ gewinnen konnten. Ein weiterer Teilnehmer aus dem Bereich Personalwesen erhielt ein Stimmtraining. Daher versuchte er „auf Stimmabsenkungen am Ende des Satzes zu achten“.

Frage 9, 10 und 11

Frage 9, 10 und 11 werden im folgenden Abschnitt qualitativ ausgewertet, da diese als offene Fragen gestellt wurden und eine Clusterung aufgrund der unterschiedlichen Antworten nicht alle Facetten hätte wiedergeben können. Die Daten von Frage 9 der Präevaluation (Erwartungen an den Stimmworkshop) sind die Einzigen, welche anhand ihrer semantischen Hauptaussagen zusammengefasst wurden, um sie mit denen von Frage 3 der Postevaluation (Erfüllung dieser Erwartungen) vergleichen zu können.

Bei der Frage 9 dieses Fragebogens sollten die Teilnehmer angeben, welche Inhalte sie bei einem Stimmtraining erwarten. Zwei Teilnehmer gaben hierbei an, dass sie keine Erwartungen haben und ein Teilnehmer hat die Frage gestrichen. Viele Teilnehmer gaben an, dass sie Informationen, Beispiele oder praktische Übungen für die Nutzung der Stimme erwarten. Ebenfalls wurde oft die generelle Verbesserung der Kommunikation als Erwartungshaltung an ein Stimmtraining genannt. Andere Teilnehmer gaben an, dass sie die Wirkung der Stimme auf anderen Personen (z.B. im Kundengespräch, Verhandlungen, Diskussion, Konfliktgespräch) als einen Bestandteil eines Stimmtrainings sehen. Häufig wurde auch die situationsbezogene Stimme angegeben, inwiefern man diese kontrollieren, einsetzen und somit sinnvoll nutzen kann. Einige Teilnehmer nannten auch die Verbesserung der Wahrnehmung der eigenen Stimme und eine

bessere Einschätzung der eigenen Stimme. Weitere Punkte wie Verbesserung der Aussprache, Lautstärke, Betonung, Sprechtempo und Atmung wurden ebenfalls häufig ausgefüllt. Einzelne Teilnehmer stellten konkrete Erwartungen in Bezug auf ihre individuelle Stimmnutzung bzw. wie sie bestimmte Verhaltensweisen abstellen oder verbessern können. Des Weiteren wurden auch die Reduzierung der Stimmbelastung genannt, sowie die Körpersprache im Bezug zur Stimme.

Bei der Beantwortung der Frage 10 sollten die Teilnehmer ihre Erwartungen an das Stimmtraining in Bezug auf den beruflichen Kontext angeben. Hier wurden häufig ähnliche Antworten wie bei Frage 9 gegeben. So wurde ebenfalls sehr häufig die Verbesserung der Kommunikation genannt, sowie der Einsatz der Stimme während des Telefonierens. Außerdem wurden oft Verbesserung von Gesprächssituationen mit unterschiedlichen Empfängern (Kunden, Vorgesetzten, Kollegen) genannt. Einzelne Teilnehmer gaben an, dass sie eine ruhige Stimme in kritischen Gesprächen/Situationen innerhalb ihres beruflichen Kontexts als sinnvollen Inhalt erachten. Des Weiteren wurden die Aufregung bei Präsentationen und Übungen zur Stimmkontrolle genannt. Außerdem wurden auch hier vermehrt wieder praktische Übungen und Tipps angegeben, welche leicht in den Alltag integriert werden können.

Bei der Frage 11 sollten die Teilnehmer die Frage nach dem Nutzen für den Berufsalltag durch ein Stimmtraining beantworten. Auch hier sind die Antwortmöglichkeiten den zuvor gestellten Fragen teilweise sehr ähnlich oder wiederholen sich.

Bisher noch nicht genannte Antworten waren hier eine Verbesserung der Variation der Stimme und das Gewinnen der Zuhöreraufmerksamkeit. Außerdem wurden „weniger Missverständnisse durch eine falsche Kommunikation“ angegeben. Ein deutlicheres Auftreten bei Kunden und Dienstleistern wurden ebenfalls genannt, ebenso wie der Aufbau von Vertrauen und ein damit verbundener verbesserter Einfluss auf Verhandlungen. Einige Teilnehmer sahen das Lenken/Moderieren/Beeinflussen durch eine optimierte Stimmgebung als

erwarteten Nutzen eines Stimmtrainings an. Passend dazu wurden ein souveränes Auftreten und Professionalität ebenfalls erwähnt.

Die detaillierte Auflistung der Antworten der Frage 9 – 11 befinden sich in *Anhang 10.12 Ergebnisse Fragebogen I Frage 9* und *10.13 Ergebnisse Fragebogen I Frage 10 – 11*.

5.2 Ergebnisse Postevaluation

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse des zweiten Fragebogens, welcher im Anschluss an den Stimmworkshop von den Teilnehmern beantwortet wurde, erläutert.

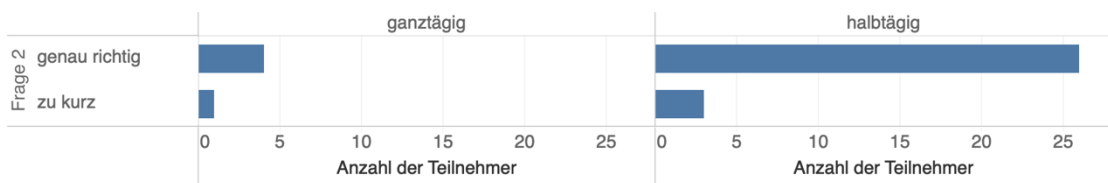


Abbildung 9: Ergebnisse Frage 2 - Einschätzung der Teilnehmer zur Dauer der Stimmworkshops (n=34)

Frage 1 und 2

Frage 1 betraf den inhaltlichen Umfang des Workshops, den alle 34 Teilnehmer mit „genau richtig“ beschrieben. Daher wird hier auf eine grafische Darstellung verzichtet. Frage 2 bezog sich auf den zeitlichen Rahmen, den 30 Teilnehmer als „genau richtig“ und ein Teilnehmer des ganztägigen Workshops und drei Teilnehmer des halbtägigen Workshops als „zu kurz“ ansahen. In der folgenden Grafik wurde diese Frage mit den zwei verschiedenen Workshopformen in Verbindung gebracht, damit unterschieden werden kann welches Modell als „zu kurz“ oder „genau richtig“ empfunden wurde.

Frage 3

Frage 3 bezog sich auf die Erwartungen der Teilnehmer, die sie zuvor in Fragebogen 1 angegeben haben. Hier sollte angegeben werden, inwieweit die Erwartungen mit dem durchgeführten Stimmworkshop übereinstimmen. In der nachfolgenden Grafik wurden die Antworten aus der Präevaluation von Frage 9 zu den erwarteten Inhalten eines Stimmtrainings genutzt bzw. wurden diese aufgrund ihrer semantischen Hauptaussagen kategorisiert, damit ein Vergleich

der qualitativen Angaben und Antworten zu Frage 3 möglich ist. Die Antworten von Frage 3 wurden ebenfalls kategorisiert bzw. zu einer Hauptaussage zusammengefasst, da einige Teilnehmer zu ihrer Angabe, ob ihre Erwartungen mit den Inhalten übereinstimmen noch weitere Details hinzugefügt haben. Diese wurden aufgrund ihrer Unregelmäßigkeit und keines vorhandenen Nutzen dieser Angaben nicht verwertet. Die vollständigen Angaben von Frage 9 des ersten Fragebogens und Frage 3 des Fragebogen II inklusive der Kategorisierung befinden sich in *Anhang 10.12 Ergebnisse Fragebogen I Frage 9* und *10.14. Ergebnisse Fragebogen II Frage 3*.

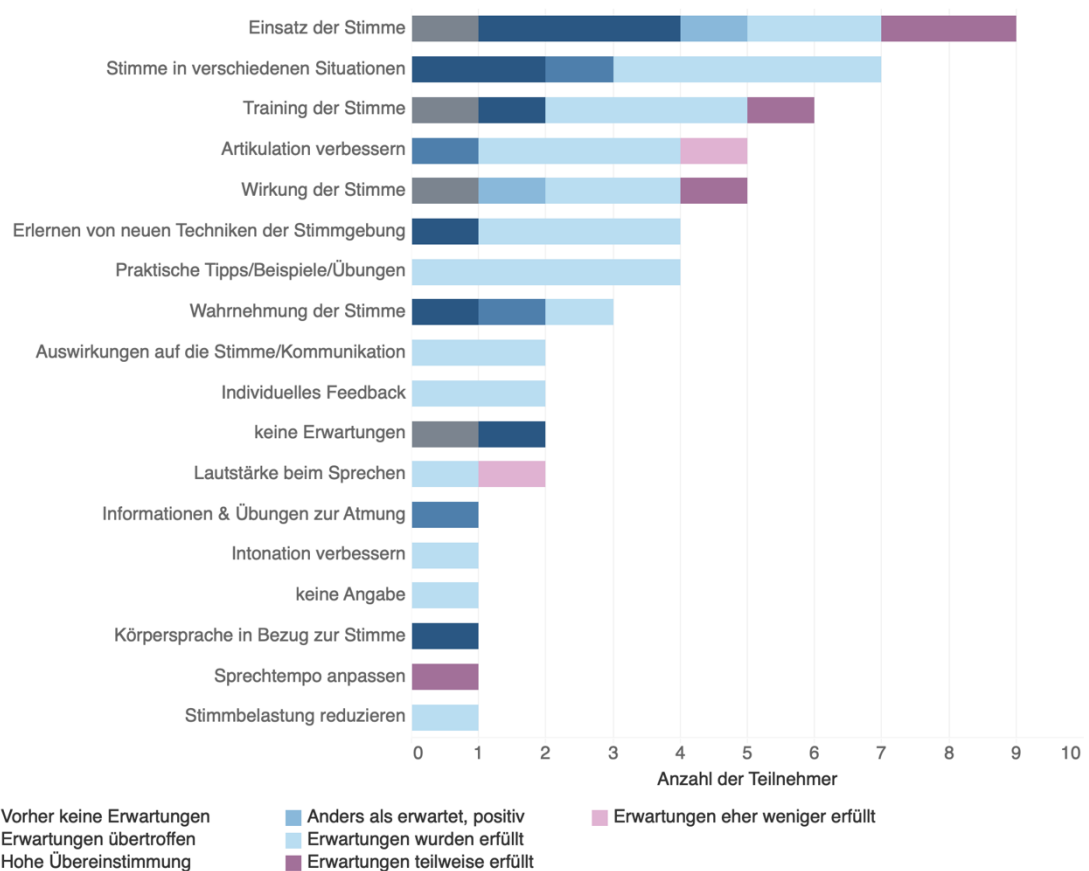


Abbildung 10: Ergebnisse der Kombination von Frage 9 des Fragebogens I - Erwartungen der Teilnehmer an den Stimmworkshop und der Frage 3 Fragebogen II - Erfüllung der zuvor aufgestellten Erwartungen (n=34)

Abbildung 10 zeigt, ob und wie die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt wurden. Kein Teilnehmer gab an, dass seine Erwartungen gar nicht erfüllt wurden, daher wurde dies auch nicht mit in die Auflistung aufgenommen (siehe *Anhang 10.14 Ergebnisse Fragebogen II Frage 3*).

Außerdem wird deutlich, dass viele Teilnehmer eine Erwartungshaltung gegenüber dem Einsatz der Stimme und der Verwendung dieser in verschiedenen Situationen hatten, welche weitestgehend erfüllt wurden. Dies setzt voraus, dass die Teilnehmer sich bereits zuvor mit der Thematik befasst haben, da sie eine entsprechende Erwartung formuliert haben. Antworten mit einer niedrigen Antwortzahl zeigen somit vermutlich, dass die entsprechende Thematik wie z.B. Informationen und Übungen zur Atmung oder die Reduzierung der Stimmbelastung nur bei wenigen gegenwärtig wahrgenommen wird. Somit ist die Angabe keine Erwartungen zu haben, ebenfalls als ein Ergebnis zu werten.

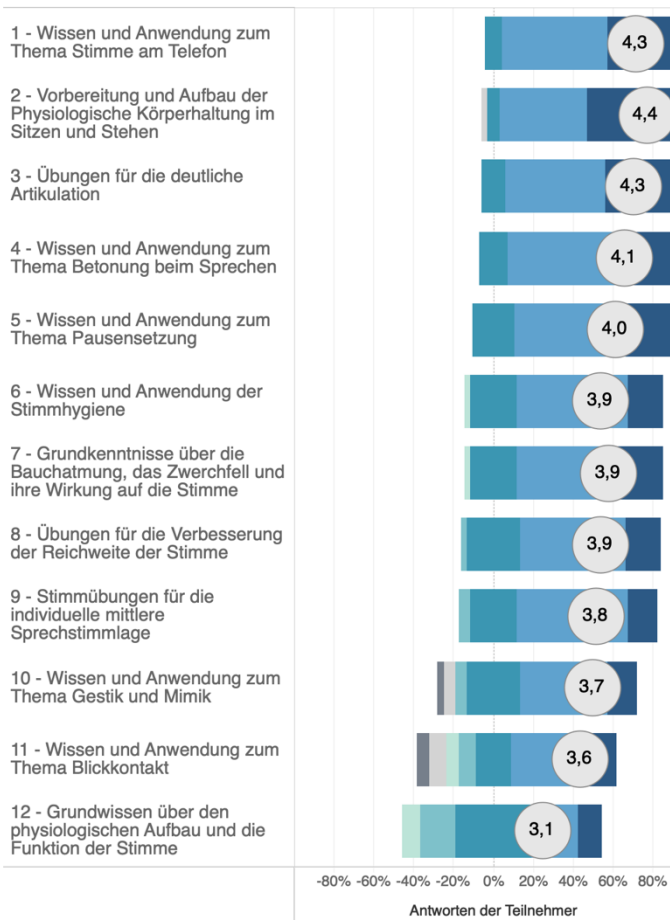
Frage 4

Im Anschluss daran sollten die Teilnehmer dann in Frage 4 anführen, ob es Erwartungen gab die nicht erfüllt wurden und wenn ja, welche. Hier gaben 11 Teilnehmer „nein“ als Antwort an und 14 Teilnehmer haben diese Frage nicht eingefüllt, weshalb auch hier auf eine grafische Darstellung dieser Frage verzichtet wird. Drei Teilnehmer hatten mehr praktische Übungen erwartet, sowie einzelne Teilnehmer sich Lösungen zur situationsbedingten Kontrolle der Stimmlage, intensive Übungen für den gezielten Einsatz und die Wirkung der Stimme, mehr individuelles Feedback und Telefontrainings gewünscht hätten.

Frage 5 und 8

Ab Frage 5 sollten die Teilnehmer die nächsten Fragen anhand der Likert-Skala einfüllen. In *Abbildung 11* wurden zum einen die Einschätzung der Teilnehmer in Bezug auf die Relevanz der Aspekte des Stimmworkshops für ihren beruflichen Alltag (Frage 5) mit den Antworten, wie wahrscheinlich die Teilnehmer die erlernten Inhalte in ihrem beruflichen Alltag anwenden werden (Frage 8), dargestellt und verglichen.

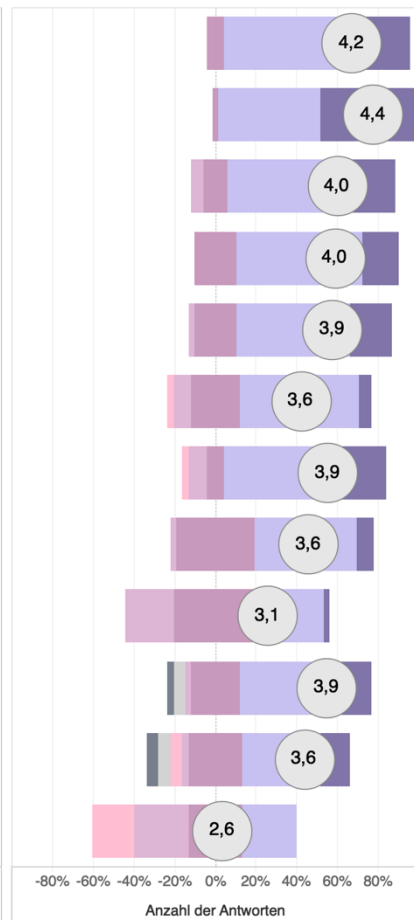
Frage 5



Legende (Frage 5)

- gestrichen
- keine Antwort
- nicht relevant
- weniger relevant
- neutral
- relevant
- sehr relevant

Frage 8



Legende (Frage 8)

- gestrichen
- keine Antwort
- nicht wahrscheinlich
- weniger wahrscheinlich
- neutral
- wahrscheinlich
- sehr wahrscheinlich

Abbildung 11: Ergebnisse des Vergleichs von Frage 5 - Relevanz der Inhalte der Stimmworkshops und der Frage 8 - Wahrscheinlichkeit der Umsetzung jeweils für den beruflichen Alltag (n=34)

Den höchsten Wert der Auswahlmöglichkeit „sehr relevant“ erreichte der Punkt „Vorbereitung und den Aufbau der physiologischen Körperhaltung im Sitzen und im Stehen“ mit 47%, 44% der Teilnehmer wählten dies als „relevant“ aus. 26% gaben an, dass sie es als „sehr wahrscheinlich“ und 65% als „wahrscheinlich“ sehen, dass sie dies im Alltag umsetzen werden. Dies deckt sich mit den hohen Werten in Bezug auf die Relevanz dieser Thematik. Das Wissen und die Anwendung am Telefon schätzten ebenfalls viele Teilnehmer als „sehr relevant“ und „relevant“ ein (38%, 53%) und bestätigten diese Einschätzung auch in der Wahrscheinlichkeit, ob sie dies in ihrem Berufsalltag anwenden werden (27% sehr wahrscheinlich, 65% wahrscheinlich). Den niedrigsten Wert von „sehr

relevant“ erreichte das „Grundwissen über den physiologischen Aufbau und die Funktion der Stimme“ mit 12%, und nur 24% der Teilnehmer sahen dies als „relevant“ an. Dies zeigte sich auch bei Frage 8, bei der die Teilnehmer zu diesem Punkt mit 21% „nicht wahrscheinlich“ und mit 26% „neutral“ auswählten.

Außerdem ist zu erkennen, dass die Tendenzen der beiden Fragen relativ ähnlich sind. Abweichungen des Mittelwerts, die einen Wert von 0,5 überschreiten, sind vor allem bei dem Grundwissen über den physiologischen Aufbau und der Funktion der Stimme zu erkennen. Die Teilnehmer geben einen höheren Wert für die Relevanz, jedoch einen geringeren Wert für die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung der Inhalte in den Berufsalltag. Auch bei den Stimmübungen für die individuelle Sprechstimmlage ist eine Diskrepanz von 0,7 zu erkennen. Wobei auch hier die Relevanz höher als die Wahrscheinlichkeit der Umsetzbarkeit eingeschätzt haben.

Frage 6

Die Fragen 6, 7 und 9 wurden anhand von vorformulierten Aussagen evaluiert. Hierbei sollten die Teilnehmer ebenfalls anhand einer Likert-Skala angeben, wie zutreffend sie diese Aussagen empfinden. Bei der folgenden Frage 6 ging es um die Evaluation des Inhalts des Workshops.

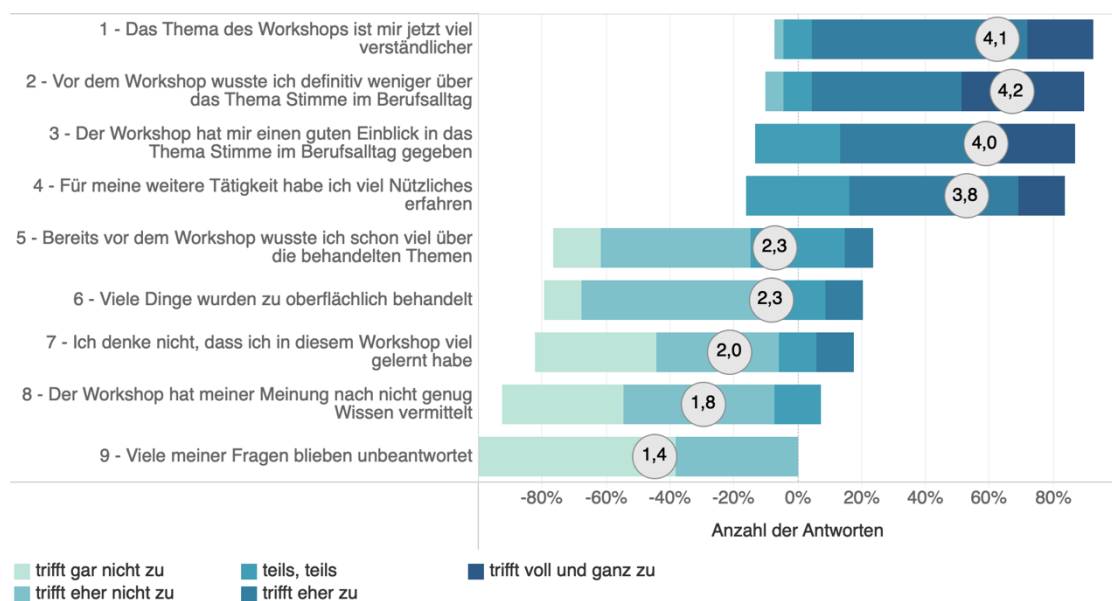


Abbildung 12: Ergebnisse der Frage 6 - Aussagen zum Lernerfolg der Teilnehmer (n=34)

Anhand der Grafik lässt sich erkennen, dass die Teilnehmer die Aussagen 1 – 4 vermehrt mit „trifft eher zu“ oder „trifft voll und ganz zu“ beantwortet haben. Bei Aussage 3 gaben jedoch 26% und bei Aussage 4 32% der Teilnehmer an, dass sie nur teilweise zustimmen. Bei den Aussagen 6 – 9 ist zu erkennen, dass die Mittelwerte in den Bereichen von „trifft gar nicht zu“ oder „trifft eher nicht zu“ liegen. Bei Aussage 5 gaben 29% der Teilnehmer an, dass diese „eher zu trifft“ und 9% gaben an, dass diese „voll und ganz zu trifft“. 18% und 11% der Teilnehmer gaben bei Aussage 6 an, dass sie es eher und teilweise zutreffend finden, dass verschiedene Dinge oberflächlich behandelt wurden. Auf jeweils 12% der Teilnehmer trifft es eher und trifft es teilweise zu, dass der Workshop nicht genug Wissen vermittelt hat. Aussage 9 hatte den niedrigsten Mittelwert mit 1,4 im Gegensatz zu den Fragen 6,7 und 8.

Frage 7

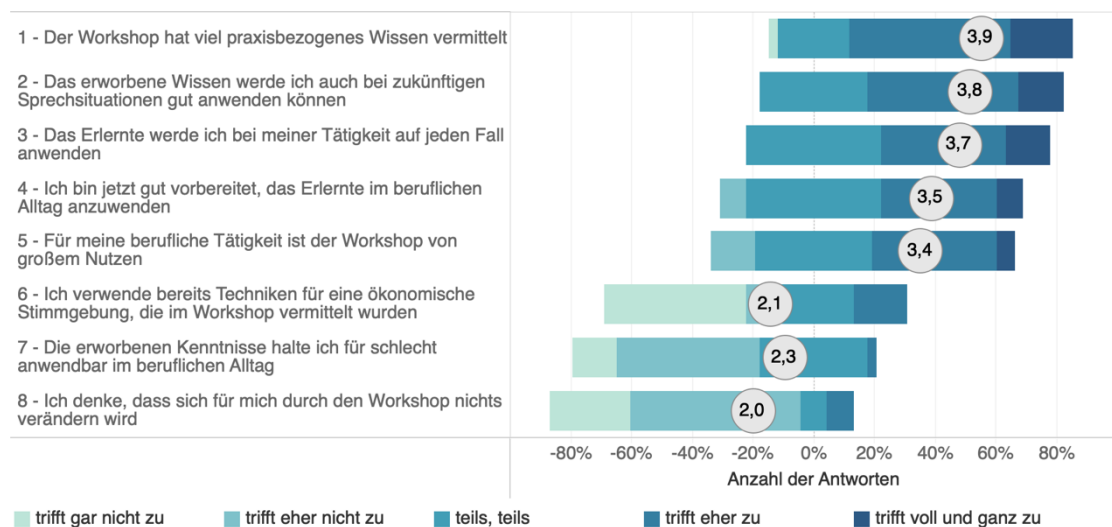


Abbildung 13: Ergebnisse der Frage 7 - Aussagen zum Praxisbezug der Stimmworkshops (n=34)

Bei der Beantwortung der Frage 7 sollten die Teilnehmer den Praxisbezug des Workshops angeben. Anhand der *Abbildung 13* wird deutlich, dass die meisten Teilnehmer die Vermittlung des praxisbezogenen Wissens und der zukünftigen Anwendung positiv bewerten. In Bezug auf den Nutzen für die berufliche Tätigkeit ergab sich der niedrigste Mittelwert mit 3,4 und 38% der Teilnehmer empfanden diese Aussage als nur teilweise und für 15% eher nicht zutreffend. Weiterhin gaben 18% der Teilnehmer an, dass sie bereits Techniken zur ökonomischen

Stimmgebung, welche im Stimmworkshop vermittelt wurden verwendet haben, wobei dies für 26% nur teilweise, für 9% eher nicht und für 47% gar nicht zutraf.

Frage 9

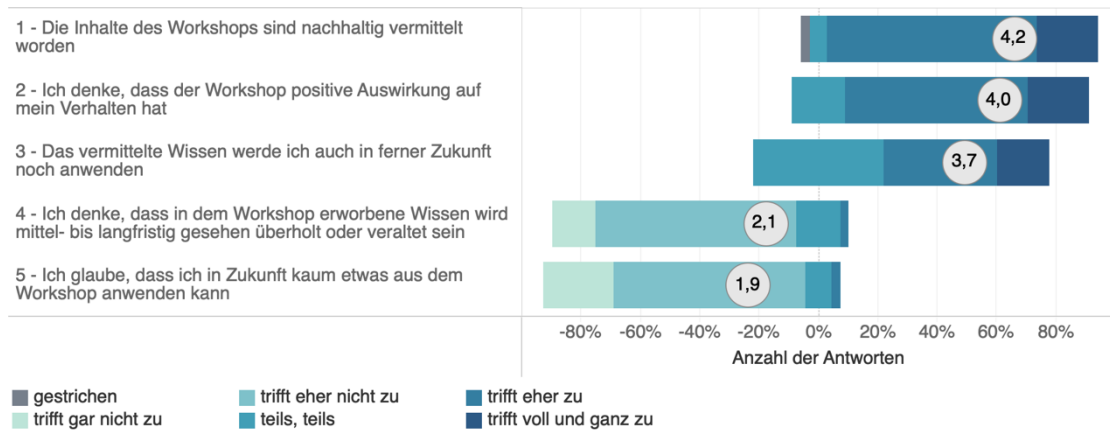


Abbildung 14: Ergebnisse der Frage 9 - Aussagen zum Transfer der Inhalte der Stimmworkshop (n=34)

Die Frage 9 beantworteten ebenfalls alle Teilnehmer und untersuchte den möglichen Transfer der Inhalte. Bei den positiv formulierten Fragen lagen die Mittelwerte zwischen 3,7 („vermitteltes Wissen noch in ferner Zukunft anwenden“) und 4,2 („Inhalte des Workshops wurden nachhaltig vermittelt“). Hierbei ist zu bemerken, dass 44% der Teilnehmer die zukünftige Anwendung des vermittelten Wissens nur als teilweise zutreffend erachten. 38% der Teilnehmer sehen dies als eher zutreffend und 18% als voll und ganz zutreffend. Die negativ formulierten Fragen erreichten Mittelwerte von 2,1 und 1,9, welche sich mit den anderen Werten decken.

5.3 Ergebnisse Evaluation der Rahmenbedingungen

Im Folgenden werden die Ergebnisse des dritten Fragebogens, welcher die Rahmenbedingungen der Stimmworkshops evaluieren sollte, beschrieben. Durch die Antworten der Teilnehmer sollen Rückschlüsse auf das Verhalten der Trainerin und die Lernatmosphäre innerhalb des Workshops getroffen werden können, um so eventuelle Beeinflussungen feststellen zu können. Das Ziel dieses Fragebogens war es außerdem zu evaluieren, ob sich die Trainerin in allen Workshops möglichst einheitlich verhalten hat.

Die Trainerin

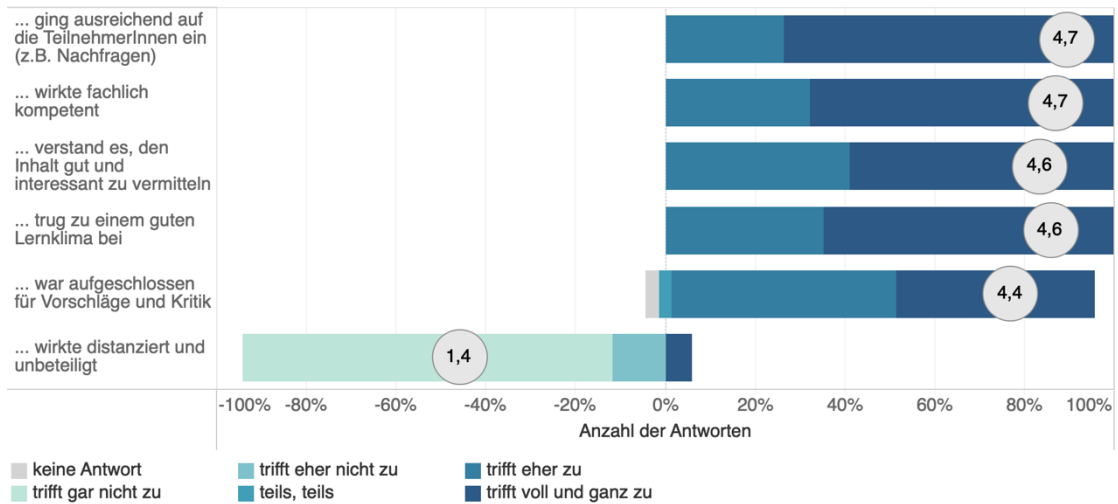


Abbildung 15: Ergebnisse der Frage 1 - Aussagen zu dem Verhalten der Trainerin während der Durchführung der Stimmworkshops (n=34)

Die Teilnehmer haben bei den ersten fünf Antwortmöglichkeiten ausschließlich mit „trifft voll und ganz zu“ und „trifft eher zu“ geantwortet, außer bei der vorletzten Aussage. Die letzte negative Aussage wurde passend zu den vorherigen Ergebnissen hauptsächlich mit „trifft gar nicht zu“ beantwortet. Hierbei gaben 12% der Teilnehmer an, dass die Aussage für sie eher nicht zutrifft und 6% der Teilnehmer wählten „trifft voll und ganz zu“ aus. Da hier die Skalenpunkte „teils, teils“ und „trifft eher zu“ nicht ausgewählt wurden, kann davon ausgegangen werden, dass die 6% bei dieser Aussage nicht die negative Formulierung wahrgenommen oder alle Fragen als „voll und ganz zutreffend“ beantworteten.

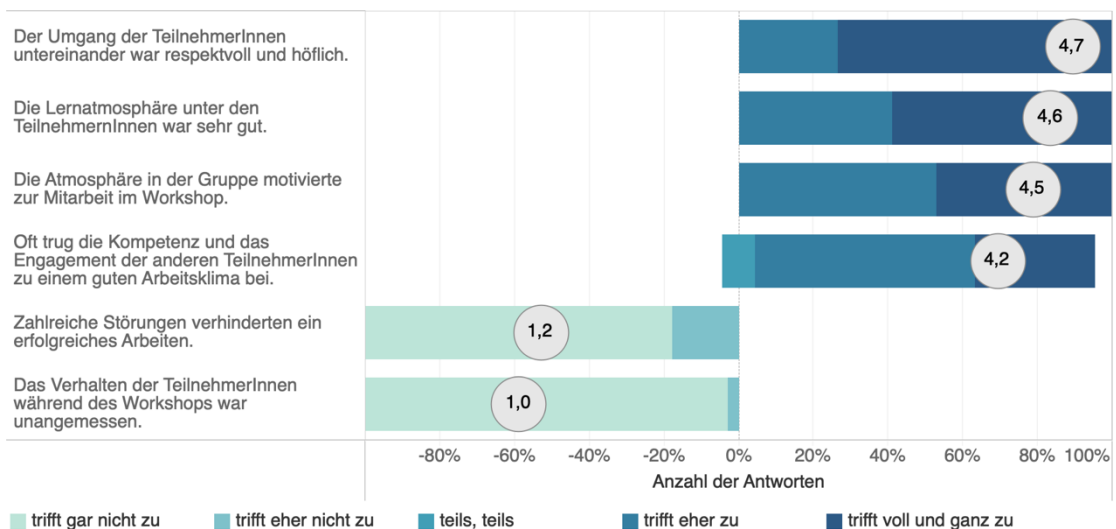


Abbildung 16: Ergebnisse der Frage 2 - Aussagen zur Lernatmosphäre während der Stimmworkshops (n=34)

In der folgenden *Abbildung 16* wurde die Atmosphäre des Workshops von Teilnehmern eingeschätzt. Auch hier gaben die Teilnehmer bei den ersten vier Aussagen ausschließlich „trifft eher zu“ oder „trifft voll und ganz zu“ als Antwortmöglichkeit an, außer bei der vierten Aussage über Kompetenz und dem Engagement der anderen Teilnehmer in Bezug auf das Arbeitsklima. Hier gaben 9% der Teilnehmer an, dass sie dem nur teilweise zustimmen. Bei den letzten Aussagen gaben die Teilnehmer nur „trifft gar nicht zu“ („zahlreiche Störungen“: 82%, „unangemessenes Verhalten“: 97%) und „trifft eher nicht zu“ an (18%, 3%).

6 Diskussion

6.1 Kritische Reflexion

Die Zusammensetzung der Stichprobe bestand aus sechs verschiedenen Unternehmen, welche aufgrund von begrenzten Kapazitäten und Ressourcen in Bezug auf die Durchführung, ausschließlich aus dem Kreis Kleve stammten. Um eine größere Stichprobe zu erzielen, wäre eine Ausweitung der Teilnehmerakquirierung notwendig gewesen, um somit einen größeren Teil der Gesamtpopulation von Mitarbeitern in deutschen mittelständischen bis großen Unternehmen zu repräsentieren.

Im Nachhinein wurde festgestellt, dass an der Untersuchung ebenfalls Teilnehmer aus anderen Bereichen des Unternehmens teilgenommen haben, wie z.B. Auszubildende und Mitarbeiter aus der Verfahrenstechnik. Dies ergab sich durch die interne Weitergabe der Teilnahmeinformationen durch die Unternehmen. Die Aussagen dieser Teilnehmer wurden ebenfalls berücksichtigt, um die Stichprobengröße nicht weiter zu verringern. Außerdem war die Relevanz für diese Teilnehmer dennoch gegeben, denn Rittich et. al (2018) geben an, dass Auszubildende, die ihre Stimme als Handwerkzeug nutzen, dementsprechend geschult werden sollten. In zukünftigen Untersuchungen kann eine Beschränkung auf ein bis zwei Berufsgruppen dabei helfen, einen Stimmworkshop spezifischer zu gestalten und genauer untersuchen zu können.

Die Teilnahme der Mitarbeiter sollte auf freiwilliger Basis generiert werden, was bei den verschiedenen Stimmworkshops nicht immer ersichtlich wurde. Die Einladung der Teilnehmer erfolgte firmenintern und der Kontakt bestand ausschließlich zu den Planungsverantwortlichen (Geschäftsleitung, Personalwesen) der Workshops. Dadurch kann ein entsprechender Einfluss auf die Bewertung des Stimmworkshops entstanden sein, indem die Teilnehmer die als „erwünscht“ wahrgenommene Antworten bevorzugt haben, oder eine unfreiwillige Teilnahme die Motivation und Intention eingeschränkt haben. Besonders dem ersten Punkt wurde allerdings aktiv entgegengewirkt, indem den Teilnehmern zuvor eine vertrauliche Behandlung der Daten versichert wurde (siehe *Anhang 10.2 Pseudonymisierung der Daten*).

In Bezug auf die Konzeptualisierung der Stimmworkshops lässt sich festhalten, dass die Auswahl der Inhalte ausbaufähig ist. So geben Rittich et. al (2018) an, dass eine Strategieentwicklung zu den stimmrelevanten Verhältnissen, wie z.B. Arbeitsplatz- und umgebung, Arbeitsabläufe und -strukturen, Kommunikationsverhalten und -kultur, sowie Lärm ebenfalls Aspekte einer Maßnahme zur Stimmprävention darstellen sollten. Dies konnte nur teilweise berücksichtigt werden, da diese äußeren Faktoren die Verhältnisprävention darstellen würden und daher die Verantwortlichen der Unternehmen für Raumgestaltung, interne Kommunikation und Arbeitsschutz hierfür miteinbezogen werden müssten. Dies war in der vorliegenden Untersuchung nicht der Fall, da die Verhaltensprävention der Teilnehmer im Vordergrund stand. Für eine ganzheitliche stimmpräventive Maßnahme wäre dies ein weiterer Punkt den es zu berücksichtigen gilt. Des Weiteren wurden zwei verschiedene Stimmworkshops erstellt, um möglichst vielen Personen aus den Unternehmen die Teilnahme an der Untersuchung zu ermöglichen (Kapitel 4.2.4). Hier ist zu erwähnen, dass die indirekte Einbeziehung der Inhalte Gestik, Mimik und Blickkontakt, sowie ausführlichere Übungen zur Pausensetzung und Sprechtempo aus zeitlichen Gründen nicht in den halbtägigen Stimmworkshop miteinbezogen wurden. Während der Durchführung des einzigen ganztägigen Stimmworkshops wurden die Übungen bzw. die Einflüsse von Gestik, Mimik und Blickkontakt, innerhalb der Reflexion der Übung als vorher bekannt angegeben

und dennoch als geeignete Auffrischung der Thematik in Bezug auf die Verständlichkeit angeführt. Daher wäre es sinnvoll in zukünftigen Stimmworkshops auf diese Inhalte zu verzichten oder in andere Übung zu integrieren und dafür mehr praktische Übungen in Bezug auf die Stimme anzuwenden.

Ebenfalls aus Zeitgründen konnte die abschließende Transferübung, in der die Teilnehmer eine kurze Präsentation halten sollten, nicht in den halbtägigen Stimmworkshop miteinfließen. Dies wurde während der Durchführung als nachteilig erachtet, da den Teilnehmern so der direkte Praxisbezug verwehrt blieb.

Außerdem ist zu bemängeln, dass die PMR nach Jacobsen zwar von den Teilnehmern als hilfreich erachtet wurde und einige sogar bereits positive Erfahrungen damit machen konnten, es jedoch versäumt wurde diesen Aspekt in Bezug auf die Relevanz und die Umsetzbarkeit für die Teilnehmer mit in den Fragebogen II aufzunehmen. Daher konnte dies nicht in den Ergebnissen berücksichtigt werden.

Während der Durchführung der Stimmworkshops fiel ebenfalls auf, dass die Teilnehmer z.T. Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Atemübungen hatten. Wie bereits im Aufbau beschrieben, sollte dies zwar lediglich als Anbahnung für eine weitere Vertiefung dienen, jedoch war es innerhalb des kurzen Zeitraums für die Teilnehmer schwierig die Komplexität des Themas und der Übungen nachzuvollziehen. Daher wäre eine Möglichkeit dieses Thema ausschließlich theoretisch anzusprechen, da die Atmung ein essentieller Faktor in Bezug auf die Stimmgebung ist und daher erläutert werden sollte und auf weitere Seminare mit diesem Schwerpunkt zu verweisen (Hammer & Teufel-Dietrich, 2017). Eine weitere Option wäre die Ausdehnung des zeitlichen Rahmens innerhalb des Stimmworkshops und mehr Freiraum zum selbstständigen Üben, sowie ein deutlicherer Fokus auf die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung dahingehend (Coblener & Muhar, 2006).

Im Verlauf der verschiedenen Übungen wurde deutlich, dass manche Teilnehmer die Lockerungsübungen teilweise als langwierig empfanden, da dies einen hohen

Anteil von körperlicher Bewegung beinhaltete und einige Teilnehmer nach jeder Übung ihren Platz aufsuchten und mit verhaltener Motivation auf die Dauer der Übung reagierten. Eine Verkürzung dieses Übungskomplexes bzw. die Verbindung der Übungen mit Situationen in denen diese von Nutzen sein können, würde sich ebenfalls näher an der Alltagssituation der Teilnehmer orientieren (Haendel, 2015). In dieser Untersuchung wurde bewusst eine Vielzahl von Lockerungs- und Durchlässigkeitsübungen angeboten, damit die Teilnehmer sich daraus die für sie relevanten Übungen entnehmen konnten.

Ein wichtiger Punkt ist außerdem die Erfassung der Vorkenntnisse und der Vorbelastung der Teilnehmer. Innerhalb der Präevaluation wurden zwar die Erwartungen erfragt, jedoch nicht welches Vorwissen die Teilnehmer zum Thema Stimme aufweisen und ob bisher eine stimmtherapeutische Behandlung in Anspruch genommen wurde, sowie das Vorhandensein von stimmlichen Beschwerden. Dies wäre für die Qualitätssicherung vorteilhaft gewesen, da so nicht eindeutig festzustellen ist, ob die Erwartungen der Teilnehmer wirklich eine Auseinandersetzung mit der Thematik voraussetzen. Außerdem wäre es für die Durchführung der Stimmworkshops sinnvoll gewesen zu wissen, welche Teilnehmer eventuell für manche Übungen nicht geeignet sind oder bei einer stimmlichen Erkrankung von der Durchführung auszuschließen sind. Andererseits wurden bei stimmlichen Präventionsmaßnahmen von Nanjundeswaran, Li, Chan, Wong, Yiu, Verdolini (2012) von Referendaren festgestellt, dass bei bereits stimmlichen Beschwerden (keine pathologischen Veränderungen/Erkrankungen) ein direktes Stimmtraining sinnvoll sein kann. Durch die Berücksichtigung dieser Faktoren hätte auch ein deutlicherer Bezug zur Stimmprävention hergestellt werden können. Falls die Trainerin, welche als Logopädin tätig ist, stimmliche Auffälligkeiten bei den Teilnehmern während der Stimmworkshops bemerkte, wurde dies in einem geschützten Rahmen rückgemeldet.

In Bezug auf die kritische Auseinandersetzung mit den Evaluationsbögen lässt sich weiter festhalten, dass die Fragen 9 bis 11 des Fragebogens I nicht ausreichend differenziert waren und dadurch eine Überschneidung der Antworten deutlich wurde. Eine Aufstellung von vorformulierten Aussagen wäre

hier jedoch nicht zielführend gewesen, da sich dadurch nicht die eigenen Erwartungen der Teilnehmer herausgestellt hätten. Außerdem ist anzumerken, dass die Verwendung von hypothetischen Fragen, welche Handlungen in der Zukunft betreffen, wie die Auswirkungen der Stimmworkshops (Fragebogen I, Frage 10) oder die Wahrscheinlichkeit der Anwendbarkeit der Inhalte (Fragebogen II Frage 8) in Bezug auf den beruflichen Alltag, schwieriger für die Teilnehmer zu beantworten sind (Kallus, 2016).

Die hohe Übereinstimmung der Ergebnisse in Frage 1 und 2 des Fragebogen II lässt vermuten, dass nicht ausreichend Antwortmöglichkeiten vorhanden waren (Schnell et al., 2011) bzw. die suggestive Formulierung „genau richtig“ in Bezug auf den Umfang und die Dauer der Stimmworkshops die Teilnehmer zu dieser Auswahl veranlasste. Hier wäre eine neutralere Formulierung wie „ausreichend“ oder weitere formulierte Abstufungen eine bessere Option gewesen. Daher sind die Ergebnisse bzgl. des Umfangs dieses Stimmworkshops nicht ausreichend, um diese für weitere Konzeptionen nutzen zu können.

6.2 Diskussion der Ergebnisse

Durch die Präevaluation konnte die stimmliche Belastung der Teilnehmer im Arbeitsalltag festgehalten werden, welche diese als sehr unterschiedlich empfanden. Fast gleich viele Teilnehmer nutzen ihre Stimme entweder zwischen 1 und 3 Stunden (n=13) oder zwischen 5 und 8 Stunden (n=12) täglich. Somit wird die Annahme zum Teil unterstützt, dass die Stimme von einem Drittel der Teilnehmer zwischen 5 und 8 Stunden beansprucht wird. Anhand der *Abbildung 6* wird deutlich, dass die stimmliche Beanspruchung in den Bereichen Vertrieb und Personalwesen am höchsten ist. Dies deckt sich teilweise mit den Angaben aus der Literatur, in der den Mitarbeitern des Vertriebes ebenfalls eine erhöhte Stimmbelastung zugesprochen wird (Rittich et al., 2018; Vilkman, 2000). Gaipl (2009) schreibt Büroangestellten eine mittlere Sprechbelastung zu, was für die Mitarbeiter des Personalwesens eher nicht zutrifft, da eine Beanspruchung der Stimme von 5 bis 8 Stunden im Vergleich zu anderen Berufsgruppen eher als erhöht einzustufen ist. Somit trifft auch die Einteilung nach (Koufman & Isaacson, 1991; Stemple, 1993) auf die Teilnehmer zu, da sie als Geschäftsleute zwar nicht

zu den Berufssprechern zählen, jedoch die Stimme als unerlässlich für die Ausübung des Berufes ansehen.

Anders als vermutet, geben mehr Teilnehmer aus dem Bereich der Technik an, dass sie ihre Stimme 3 bis 5 Stunden oder 5 bis 8 Stunden nutzen. Nur ein Teilnehmer von insgesamt vier gibt an, seine Stimme 1 bis 3 Stunden zu beanspruchen. Somit war die Teilnahme an diesem Stimmworkshop auch für diese Teilnehmer relevant, obwohl dieser Arbeitsbereich zuvor nicht in die Definition der Zielgruppe mitaufgenommen wurde. Laut Fischbacher (2018) ist die Stimme für eine Nutzung unter Belastung (z.B. durch Hintergrundgeräusche) von maximal drei Stunden ausgelegt. Hammer und Teufel-Dietrich (2017) geben an, dass die Stimme innerhalb des Normbereiches eine Stimmermüdung nach vier bis sechs Stunden aufweist. Diesem Normbereich wird eine physiologische Stimmgebung vorausgesetzt. Somit lässt sich eine Relevanz der Inhalte für die Teilnehmer des vorliegenden Stimmworkshops feststellen.

In der *Abbildung 7* wurden die verschiedenen Arbeitsbereiche der Beachtung der Stimme in verschiedenen Situationen gegenübergestellt. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer bei Präsentationen und Vorträgen am meisten auf ihre Stimme achteten, im Gegensatz zum Small Talk. Die Stimme steht in Präsentationen besonders im Fokus, da sie die Verständlichkeit und die Stimmung der Zuhörer beeinflusst (Schulenburg, 2018). Dies scheint auch den Teilnehmern bewusst zu sein. Interessant ist, dass acht Personen aus dem Vertrieb eher teilweise auf ihre Stimme gegenüber Kunden achten. Laut Blagusz (2016) hat die Stimme einen entscheidenden Einfluss auf Geschäftsabschlüsse, da sich Unsicherheit z.B. auch in der Tonlage widerspiegeln kann, die sich ebenfalls auf den Gesprächspartner (Kunden) übertragen kann. Daher wurde hier ein anderer Wert der Teilnehmer erwartet und das Ergebnis könnte demnach bedeuten, dass hier ein vermehrtes Bedürfnis an Stimmworkshops für Mitarbeiter aus dem Bereich Vertrieb besteht. Es ist weiterhin zu erwähnen, dass manche Teilnehmer möglicherweise die unzutreffenden Situationen nicht gestrichen, sondern geringer bewertet haben (also mit „trifft gar nicht zu“). Die Statements beziehen sich auf eine Vielzahl von Kommunikationssituationen im beruflichen Kontext der Teilnehmer und können daher für manche Bereiche unzutreffend sein (wie z.B.

Auszubildende, Technik, etc.). Außerdem sind manche Bereiche nur durch eine Person dargestellt (wie z.B. Sachbearbeitung oder Controlling), was die Repräsentativität der Ergebnisse einschränkt.

Den Teilnehmern wurden außerdem die Fragen gestellt, ob sie in den letzten zwölf Monaten ein Stimmseminar besucht haben und ob sie in ihrer bisherigen Berufslaufbahn ein Stimmtraining o.ä. absolviert haben. Die Hälfte der Teilnehmer (n=17) hat in dem letzten Jahr eine berufliche Fortbildung erhalten und nur drei von den insgesamt 34 Teilnehmern haben bereits an einem Stimmtraining teilgenommen. Diese Stimmtrainings hatten unter anderem den Schwerpunkt „Körperpräsenz und Sprache“ und wurden von zwei Auszubildenden und einem Teilnehmer aus dem Personalwesen absolviert. Dies deckt sich mit den Ergebnissen von Bühnen et. al (2016), da in dieser Untersuchung von 28 Mitarbeitern des Personalwesens ebenfalls nur drei angaben bereits ein Stimmtraining besucht oder veranlasst zu haben. Durch die Feststellung, dass jedoch die Hälfte der Teilnehmer eine Weiterbildungsmaßnahme in den letzten 12 Monaten erhielt, liegt die Vermutung nahe, dass die Bedeutung von Fortbildungen für eine Steigerung und Weiterentwicklung der Kompetenzen von Mitarbeitern vorhanden sind. Jedoch sollte hier der Tatsache Beachtung geschenkt werden, dass Entscheidung für die Teilnahme an einer betrieblichen Fortbildung von der Führungsebene wie z.B. dem Personalmanagement oder der Geschäftsleitung getroffen werden. Ein Argument für die geringe Teilnahme von Stimmtrainings könnte also sein, dass bei den Verantwortlichen das Bewusstsein für die Effektivität von Stimmseminaren noch nicht ausprägt vorhanden ist. Daher wird der Bedarf zur Teilnahme an einem Stimmtraining für einzelne Mitarbeiter möglicherweise nicht erkannt (Bühnen et al., 2016). Dahingehend können in dieser Untersuchung keine weiteren Aussagen getroffen werden, da hierfür die Verantwortlichen der Unternehmen separat befragt werden müssten.

Ein wichtiger Teil der Befragung waren die Erwartungen, welche die Teilnehmer an einen Stimmworkshop haben. Wie bereits in der kritischen Reflexion erläutert, wurden bei den Fragen 9 bis 11 in Fragebogen I ähnliche Antworten gegeben, da diese zu ungenau differenziert waren. Dennoch konnten diesen Erwartungen

einige Hauptaussagen entnommen werden. Hierbei wurden häufig die Verbesserung der Kommunikation allgemein benannt, sowie der Einsatz der Stimme, das Training der Stimme und das Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung. Außerdem erwarteten die Teilnehmer Übungen zur Stimmgebung in verschiedenen Situationen. Weniger häufig genannt wurden Übungen zur Atmung, Intonation, Körpersprache oder Reduzierung der Stimmbelastung. In der *Abbildung 10* wurden die Erwartungen der Teilnehmer mit ihren Angaben, ob der Stimmworkshop diese erfüllt hat gegenübergestellt.

Sie konnten außerdem in Frage 4 des Fragebogen II angeben, ob es Erwartungen gab, die nicht erfüllt wurden und wenn ja welche. Diese Frage wurde fast ausschließlich mit „nein“ beantwortet oder gestrichen. Wobei das Streichen der Antwort bei den restlichen Ergebnissen darauf schließen lässt, dass die Teilnehmer bei dieser Frage keine zusätzlichen Erwartungen hatten. Die Teilnehmer, die diese Frage beantworteten, wünschten sich mehr situationsbezogene und mehr praktische Übungen für die Stimme.

Daher sollten die aufgestellten Inhalte der Stimmworkshops näher betrachtet werden. Lukaschyk (2018) führte eine Untersuchung zur Konzeption eines präventiven Stimmseminar für Lehrer durch und empfiehlt die Aufteilung von 16 Unterrichtseinheiten auf zwei Tage. Hierbei wären Inhalte wie die Grundlagen der Anatomie, Eigenwahrnehmung, Stimmhygiene und praktische Übungen für den ersten Tag geplant. Am zweiten Tag würden Themen wie Lautstärke/Akustik, Übertrag auf den Berufsalltag, individuelle Übungspläne sowie die Motivation zum Üben behandelt. Außerdem sollte zusätzlich dazu ein individuelles Einzelcoaching stattfinden, welches an beiden Tagen berücksichtigt werden sollte. Die Ergebnisse dieser Studie wurden anhand der Durchführung von verschiedenen Stimmseminaren (Dauer und Umfang) bei Lehrern evaluiert, indem Selbsteinschätzungsbögen, auditiv-perzeptive Evaluation und ein Fragebogen zur Zufriedenheit genutzt wurden. Da an den unterschiedlichen Seminaren nur eine geringe Probandenzahl teilgenommen hat, kann dies nur als Hinweis in Bezug auf die Dauer und die Zufriedenheit der Teilnehmer dienen. Durch den Vergleich wird deutlich, dass es durchaus Übereinstimmungen wie die Grundlagen, Eigenwahrnehmung, Stimmhygiene und praktische Übungen gibt.

Jedoch werden hier die Aspekte zur Entspannung und Atmung außen vorgelassen. Diese spielen für die Zielgruppe in Bezug auf den Stress im beruflichen Kontext eine wichtige Rolle, um so präventive Maßnahmen ergreifen zu können (Beushausen et al., 2015). So sollten die Inhalte von stimmpräventiven Maßnahmen für Lehrer demnach nicht ausschließlich als Grundlage für Konzeptionen von Stimmworkshops oder -seminaren im betriebswirtschaftlichen Kontext gesehen werden. Aspekte wie die Lautstärke/Akustik sind für Lehrer z.B. ein essentieller Faktor für ihren Alltag, für Mitarbeiter in Unternehmen ist hingegen eher die Stimme am Telefon oder in Präsentationen relevant, wobei die Lautstärke in anderem Maße zu berücksichtigen ist. Sehr relevante Inhalte für diese Zielgruppe sind die Übungen zum Transfer in den Berufsalltag und dem Hinblick auf die Motivation zum Üben, sowie individuelle Übungspläne die anhand der Einzelcoachings erstellt werden können (Lukaschyk, 2018).

Wie bereits in der kritischen Reflexion erwähnt wurde, empfanden die Teilnehmer des ganztägigen Stimmworkshops die Übungen zur den Themen Blickkontakt, Gestik und Mimik zwar als sinnvolle Wiederholung, jedoch waren ihnen die Wirkungsweisen bereits bekannt. Den Teilnehmern des halbtägigen Stimmworkshops wurden diese Inhalte nur indirekt vermittelt und daher wurde die Relevanz für den Berufsalltag in Frage 5 des Fragebogen II vermutlich geringer eingeschätzt, bzw. wurden diese Frage in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung häufig gestrichen, nicht beantwortet oder als neutral bewertet.

Beim Vergleich der beiden Fragen lässt sich erkennen, dass die Teilnehmer die das Wissen und die Anwendung zum Thema Stimme am Telefon als „hauptsächlich relevant“ und „sehr relevant“ (Mittelwert = 4,3) einschätzen. Dies deckt sich auch mit der Einschätzung der Wahrscheinlichkeit, durch die Teilnehmer, dass sie das Gelernte in ihren Berufsalltag integrieren werden (Mittelwert = 4,2). Einen noch höheren Wert erreichten die Vorbereitung und der Aufbau der physiologischen Körperhaltung im Sitzen und Stehen, welcher sowohl für die Relevanz als auch die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung in Bezug auf den Berufsalltag (Mittelwert = 4,4) galt. Dieser Aspekt wurde innerhalb der

Stimmworkshops sehr ausführlich behandelt, was innerhalb der Durchführung teilweise als langwierig beanstandet wurde. Dennoch zeigt sich durch diese Ergebnisse ein positiver Einfluss auf die mögliche Umsetzung für die Teilnehmer. Einen Unterschied zwischen der Relevanz und der Wahrscheinlichkeit der Umsetzung ließ sich bei den Stimmübungen für die individuelle Sprechstimmlage (Indifferenzlage) ablesen. Diese bewerteten zwar 15% der Teilnehmer als sehr relevant und 56% als relevant, jedoch sehen 24% die Umsetzung in den Berufsalltag als weniger unwahrscheinlich und 41% sehen dies als neutral. Die Gründe könnten ein fehlender Praxisbezug oder fehlende Zeit zur Vertiefung dieser Übung sein, um den Teilnehmern auch eine eigenständige Übung zu ermöglichen. Eine weitere Diskrepanz von 0,5 besteht zwischen den Mittelwerten von Relevanz (3,1) und Wahrscheinlichkeit zur Umsetzung (2,6) bei dem Grundwissen über den physiologischen Aufbau und die Funktion der Stimme. Dieser Teil des Workshops diente als Grundlage für den weiteren Aufbau der Übungen und wurde möglicherweise als zu theoretisch wahrgenommen. Wie bereits in der kritischen Reflexion angeschnitten, könnte eine praxisorientiertere Darbietung dieser Inhalte zu einem besseren Verständnis führen (Bühler et al., 2019) und somit auch einen höheren Einfluss auf das Bewusstsein für die Stimme im beruflichen Alltag bieten.

Durch die Ergebnisse des Fragebogens II soll eine Postevaluation ermöglicht werden. Da zu dem Umfang des Stimmworkshops keine Aussage getroffen werden kann (siehe Kapitel 6.1 Kritische Reflexion), wird nun die Bewertung der Dauer des Stimmworkshops betrachtet. Hier geben sowohl ein Teilnehmer des ganztägigen Stimmworkshops und drei Teilnehmer des halbtägigen Stimmworkshops an, dass sie die Dauer als zu kurz empfanden. Die verbleibenden 30 Personen empfanden den Umfang als genau richtig, wobei hier auch die Beeinflussung durch die Art der Formulierung der Fragestellung zu berücksichtigen ist, da diese wie bereits erwähnt zu diesem Ergebnis geführt haben könnte. Die meisten Stimmtrainings in der Literatur finden über einen längeren Zeitraum von mindestens zwei Tagen statt. Haendel (2015) führte über fünf Wochen einmal wöchentlich (drei Zeitstunden) ein Stimmtraining in der Gruppe durch und dennoch wurden bei der Umsetzung des Transfers

Schwierigkeiten festgestellt. In der Studie von Nusseck (2017) wurde ebenfalls ein Training zur Stimmprävention durchgeführt, welches zehn Einheiten von jeweils 90 Minuten beinhaltete. Sportelli (2004a) empfiehlt bezüglich Dauer und Aufbau eines Stimmtrainings mindestens einen Tag, eine Coachingphase für die einzelnen Teilnehmer nach 4 Wochen, sowie regelmäßige Fresh-Ups, durch Auftage und fortlaufendes Coaching. Letho, Rantala, Vilkinen et. al (2003) wiederum führten ebenfalls ein verhältnismäßig kurzes Stimmtraining von zwei Tagen durch. Die zeitliche Einteilung der Stimmworkshops orientierte sich an den vorliegenden Studien von Bovo et. al (2007) und Timmermans et. al (2012), welche Stimmtrainings mit einem ähnlichen Zeitrahmen durchführten und damit positive Effektivitätsnachweise erzielen konnten. Da in dieser Untersuchung kein Effektivitätsnachweis erbracht werden konnte, wird nur die Bewertung durch die Teilnehmer berücksichtigt. Wie bereits durch die Gegenüberstellung der verschiedenen Stimmtrainings im theoretischen Hintergrund deutlich wurde, ist es schwierig für eine vordefinierte Zielgruppe, wie die der Lehrkräfte eine einheitliche Zeitangabe als Orientierung auszusprechen. Daher sollten in Bezug auf den betriebswirtschaftlichen Bereich noch weitere Untersuchungen stattfinden, da die Zielgruppe teilweise andere Anforderungen an ein Stimmtraining stellt.

Anhand der Frage 6 des Fragebogens II wurde deutlich, dass die meisten Teilnehmer eher wenig Kenntnisse über das Thema Stimme im Berufsalltag aufwiesen. Dazu kommt, dass weniger als 20% der Teilnehmer angaben, dass sie bereits Techniken für eine ökonomische Stimmgebung anwenden. Fast die Hälfte der Teilnehmer (47%) gaben an, dass dies auf sie gar nicht zutraf und weitere 9% empfanden dies als eher nichtzutreffend. Diese Werte decken sich mit den Erkenntnissen von Bühnen et. al (2016), die in ihrer Untersuchung ebenfalls eine entsprechende Unwissenheit der Teilnehmer in Bezug auf dieses Thema feststellten. Das Ziel der vorliegenden Untersuchung war unter anderem, ein größeres Bewusstsein und eine Sensibilisierung des Einsatzes der Stimme im beruflichen Alltag bei den Teilnehmern herzustellen. Dies konnte weitestgehend erreicht werden, da die Teilnehmer hauptsächlich positive Werte

angaben, ob der Stimmworkshop ihnen einen guten Einblick in das Thema Stimme im Berufsalltag gegeben hat.

Auch die Vermittlung des praxisbezogenen Wissens innerhalb des Workshops hat einen Mittelwert von 3,9 erreicht, wohingegen der Nutzen des Workshops für die berufliche Tätigkeit nur einen Mittelwert von 3,4 erreichte. Dies lässt sich ebenfalls mit den Werten der nachhaltigen Vermittlung der Inhalte (71% „eher zutreffend“, 21% „voll und ganz zutreffend“) und der Anwendung dieser vermittelten Inhalte (18% „voll und ganz zutreffend“, 38% „eher zutreffend“ und 44% „teilweise zutreffend“) kombinieren. Es scheint so, als wäre das Bewusstsein der Teilnehmer durch die Stimmworkshops gestiegen und dass sie einen Bezug zu ihrem beruflichen Alltag herstellen konnten, jedoch der Transfer so noch nicht gewährleistet ist. Dies stellte auch Haendel (2015) in ihrer Untersuchung fest, da auch hier die Teilnehmer Schwierigkeiten bei der Umsetzung in ihren Berufsalltag hatten. Es ist anzunehmen, dass den Teilnehmer mehr situationsbezogene Übungen von Nutzen sein würden, da ihnen dadurch deutlich gemacht wird, welche konkreten Auswirkungen und Vorteile innerhalb ihrer Funktion entstehen könnten. Hierbei ist ebenfalls zu bedenken, dass die Teilnehmer den Nutzen für ihren Alltag hypothetisch beantworteten und es in Folgeuntersuchungen vorteilhafter wäre entsprechende Follow-Ups durchzuführen, in denen die Teilnehmer den aktuellen Ist-Zustand angeben und somit deutlicher wird, welche Inhalte ihnen langfristig von Nutzen sind.

Die Fragen zu den Rahmenbedingungen sollten von den Teilnehmern beantwortet werden, um die Übereinstimmung von den jeweiligen Stimmworkshops zu evaluieren. Die Fragen bezüglich des adäquaten Verhaltens der Trainerin wurden durch die Teilnehmer positiv bewertet (Mittelwerte zwischen 4,4 und 4,7), außer die negativ formulierte Fragestellung, welche zur Überprüfung der anderen Fragen gestellt wurde. Bei dieser Frage sollten die Teilnehmer angeben, ob die Trainerin distanziert und unbeteiligt wirkte, wobei nur 6% dies als voll und ganz zutreffend angaben. Dies wird jedoch eher als Antwortfehler gesehen, da bei den zuvor positiv formulierten Fragen keine negativen Angaben gegeben wurden.

Die Mittelwerte der Fragen in Bezug auf die Lernatmosphäre und das Verhalten unter den Teilnehmern der Stimmworkshops lagen zwischen 4,2 und 4,7 und wurden auch hier durch die Teilnehmer positiv bewertet. Die Mittelwerte der Kontrollfragen lagen dementsprechend bei 1,2 und 1,0. Anhand dieser Werte lässt sich ableiten, dass sowohl das Verhalten der Trainerin als auch das Verhalten der Teilnehmer keinen negativen Einfluss auf die Durchführung und die Bewertung der Stimmworkshops hatte.

7 Fazit

Das Ziel dieser Untersuchung war es, anhand bestehender Literatur, einen Stimmworkshop für den betriebswirtschaftlichen Kontext zu erstellen und die praktische Umsetzung anhand der Fragebögen zu evaluieren. Hierbei sollte die Fragestellung beantwortet werden, welche Inhalte eines Stimmtrainings die Teilnehmer als relevant für ihren beruflichen Alltag erachten. Außerdem sollte die praktische Durchführung dazu beitragen, dass die Zielgruppe für das Thema Stimme mehr sensibilisiert wird und die Wahrnehmung der Stimmwirkung in den jeweiligen Unternehmen zunimmt.

Es wurde festgestellt, dass die Hälfte der Teilnehmer in den letzten 12 Monaten eine berufliche Fortbildung absolviert hatten, jedoch nur drei von insgesamt 34 Teilnehmern innerhalb ihrer beruflichen Laufbahn ein Stimmseminar erhielten. Anhand dessen konnte die These bestätigt werden, dass eine Bereitschaft zur Weiterbildung der Mitarbeiter vorhanden ist, jedoch in Bezug auf Stimmtrainings und deren Vorteile noch eine gewisse Unwissenheit und ungeklärter Bedarf vorherrschen. Dies wurde auch durch die Ergebnisse bestätigt, welche deutlich machen, dass die Durchführung der Stimmworkshops bei den Teilnehmern ein gesteigertes Bewusstsein und eine Sensibilisierung für das Thema Stimme im Berufsalltag innerhalb des betriebswirtschaftlichen Kontextes hervorgerufen haben. Dies impliziert, dass zuvor eingeschränktes Wissen in Bezug auf die Thematik bei den vielen Teilnehmern bestand.

Die meist genannten Erwartungen der Teilnehmer waren die Verbesserung der Kommunikation im Allgemeinen, sowie der Einsatz der Stimme, ihr Training und

das Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung. Außerdem erwarteten die Teilnehmer Übungen zur Stimmgebung in verschiedenen Situationen und wünschten sich mehr situationsbezogene und praktische Übungen für die Stimme.

Die Teilnehmer empfanden die Inhalte des Stimmworkshops für ihren beruflichen Alltag als größtenteils relevant, insbesondere das Wissen und die Anwendung der Stimme am Telefon, die Vorbereitung und den Aufbau der physiologischen Körperhaltung, sowie die Übungen für eine deutlichere Artikulation. Jedoch wurden nicht alle Inhalte, die als relevant angesehen wurden, auch als wahrscheinlich in ihrer Umsetzung betrachtet. Hierbei wurde deutlich, dass die Grundlagen über den physiologischen Aufbau und die Funktion der Stimme als wenig relevant angesehen wurden und wahrscheinlich noch weniger direkte Umsetzung im Alltag erfolgen wird. Somit wäre eine deutlichere Verknüpfung von Theorie und Praxis sinnvoll, um die Wichtigkeit dieses Aspekts besser integrieren und vermitteln zu können. Ebenfalls weniger relevant empfanden die Teilnehmer die Bereiche Blickkontakt, Gestik und Mimik, wobei zu bedenken ist, dass nur innerhalb des ganztägigen Stimmworkshops eine praktische Erarbeitung dieser Themen erfolgte. Des Weiteren empfanden die Teilnehmer die Übungen zur Indifferenzlage zwar als relevant, äußerten jedoch, dass die Umsetzung eher unwahrscheinlich ist. Daher sollten zukünftig bei der Konzeption von Stimmworkshops eine situationsspezifischere Übungssituation geschaffen werden um somit den Transfer (Übertrag zur Begrüßung am Telefon) weiter zu steigern.

Generell kann der tatsächliche Transfer dieser Inhalte in das Arbeitsleben nicht gewährleistet, da den Teilnehmern zwar der Nutzen deutlich wurde, jedoch die Anwendung in den Berufsalltag als eher weniger oder teilweise zutreffend erachtet wurde. Daher sollten mehr berufsbezogene Übungen durchgeführt werden und der Fokus stärker auf die unterschiedlichen stimmlichen Anforderungen gelegt werden. Somit sollten gezieltere Übungen zum Beispiel im Bereich Präsentationen, Mitarbeitergespräche oder Verhandlungen durchgeführt werden.

Da die Transferübung durch den eingeschränkten zeitlichen Rahmen nur wenig berücksichtigt werden konnte, sollte eine Erweiterung dahingehend stattfinden. Der zeitliche Rahmen konnte auch in der Literatur nicht einheitlich definiert werden und eine angemessene Dauer, sowie ein entsprechender Umfang der Inhalte sollte in Folgeuntersuchungen für diese Zielgruppe aufgestellt werden.

Für weitere Untersuchungen sollte auch eine Langzeitstudie in Betracht gezogen werden, um die tatsächlichen Auswirkungen und einen Effektivitätsnachweis von Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext erbringen zu können. Aufgrund der geringen Teilnehmeranzahl in Bezug auf die Gesamtpopulation lassen sich keine generalisierten Aussagen treffen, jedoch können die Erkenntnisse als Anhaltspunkte für weitere Forschung genutzt werden.

8 Ausblick

In weiteren Untersuchungen sollte vermehrt auf den Transfer der Inhalte und Übungen eingegangen werden, da sich dies in der vorliegenden Untersuchung als ausbaufähig zeigte. In zukünftigen Untersuchungen kann eine Beschränkung auf ein bis zwei Berufsgruppen dabei helfen, einen Stimmworkshop spezifischer zu gestalten und genauer untersuchen zu können. Hierbei sollte die Auswahl ebenfalls an die Voraussetzungen der unterschiedlichen Stimmnutzung angepasst werden.

Da der individuelle Aspekt eines Stimmtrainings in dieser Untersuchung nicht berücksichtigt werden konnte, jedoch sowohl in der Literatur als auch durch die Ergebnisse der Teilnehmer sinnvoll erachtet wird, stellen Einzeltrainings ein ergänzendes Trainingskonzept dar. So könnte den Teilnehmern auch der Transfer des Gelernten in den Berufsalltag erleichtert werden, indem z.B. individuellere Übungspläne erstellt werden könnten (Lukaschyk, 2018).

Interessant wäre auch die Ausweitung der Zielgruppe auf Mitarbeiter des Sekretariats oder Empfangs der Unternehmen, da diese oft einer ähnlichen Belastung wie beispielsweise Call-Center-Agenten ausgesetzt sind. Außerdem tragen sie maßgeblich zur Corporate Voice (Fischbacher, 2014) bei, da sie oft den ersten Kontakt zu Kunden oder Unternehmenspartnern herstellen.

In Bezug auf die Stimmprävention sollte bei Folgeuntersuchungen die Stimmgesundheit der Teilnehmer erfragt werden und durch die Verwendung von Selbsteinschätzungsbögen entsprechend evaluiert, wie beispielsweise durch den VHI. Anhand dessen und der Überprüfung der stimmlichen Voraussetzungen der Teilnehmer durch objektive Messverfahren, könnte ein Effektivitätsnachweis in einer Langzeitstudie erbracht werden. Diese Überprüfung sollte ebenfalls durch den Vergleich mit einer Kontrollgruppe gestützt sein.

Um Stimmworkshops für Unternehmen interessant und finanziell attraktiv zu gestalten, sollte ggf. auch die Finanzierungsmöglichkeiten durch Krankenkassen miteinbezogen werden, damit das Thema Stimmprävention für Unternehmen mit mehreren Hundert Mitarbeitern tatsächlich realisierbar ist (Sportelli, 2004a). Darauf könnte durch weitere Forschung und mit Bezug auf das Präventionsgesetz, wodurch die Stimmprävention zu den möglichen gesundheitsfördernden Maßnahmen (Beushausen et al., 2015) zählt, zukünftig hingearbeitet werden. Da in dieser Untersuchung deutlich wurde, dass bei den Teilnehmern ein größeres Bewusstsein und eine Sensibilisierung in Bezug auf ihre Stimme im Berufsalltag stattfand, sollte dieser Aspekt weiterverfolgt werden, um ein globaleres Verständnis dieser Thematik in Unternehmen zu schaffen.

9 Literaturverzeichnis

- Allhoff, D.-W., & Allhoff, W. (2014). *Rhetorik & Kommunikation: Ein Lehr- und Übungsbuch ; mit Arbeitsblättern* (16., aktualisierte Aufl). München: Reinhardt.
- Altenburg, P. (2000). *Heute wieder Stress gehabt...? Umgang mit psychischen Belastungen im Arbeitsleben*. Hamburg: Selbstverlag.
- Amon, I. (2011). *Die Macht der Stimme: Persönlichkeit durch Klang, Volumen und Dynamik* (6. Aufl). München: Redline-Verl.
- Arentsschild, O. von, & Biesalski, P. (Hrsg.). (1994). *Phoniatrie - Pädaudiologie: In 2 Bänden. 1: Phoniatrie* (2., neubearb. und erw. Aufl). Stuttgart: Thieme.
- Bartl-van Eys, K. (2005). Stimmprävention „vor Ort“: Logopädieschülerinnen gehen in Schulen und Kindergärten. *Forum Logopädie*, 5(19), 30–33.
- Bashir, M. K., Afzal, M. T., & Azeem, M. M. (2008). *Reliability and Validity of Qualitative and Operational Research Paradigm*. <https://doi.org/10.18187/pjsor.v4i1.59>
- Bergauer, U. G., & Janknecht, S. (2018). *Praxis der Stimmtherapie: Logopädische Diagnostik, Behandlung, Übungsmaterialien ; mit zahlreichen Übungsmaterialien*.
- Beushausen, U. (2012). Methodenorientierung in der Stimmtherapie: Stimmtherapeutische Methoden und ihr Einsatz in der therapeutischen Praxis – Eine qualitative Studie. *Forum Logopädie*, 26(5), 30–35.
- Beushausen, U. (2013). *Stimmtherapeutische Methoden – zwischen Tradition und Evidenzbasierung*. 6.
- Beushausen, U., Ehlert, H., & Rittich, E. (2015). *Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Schule*. 8.
- Beushausen, U., & Meier, B. (2018). *Methodik und Effektivität von Stimmseminaren für Lehrkräfte*. 6.
- Blagusz, B. (2011). *Erfolgsfaktor Stimme: Positive STIMMung in Beratung und Verkauf*. Wien: Signum.
- Blagusz, B. (2014). *Das 12 Minuten Programm für deutliches Sprechen*. Abgerufen von <https://barbarablagusz.com/wp-content/uploads/2016/02/12min.pdf>
- Blagusz, B. (2016). Die Stimme – der unterschätzte Wirtschaftsfaktor. In P. Buchenau

- (Hrsg.), *Chefsache Männer* (S. 1–24). https://doi.org/10.1007/978-3-658-07510-1_1
- Bose, I., Hirschfeld, U., Neuber, B., Stock, E., Anders, Y., Ebel, A., ... Ziegler, D. (Hrsg.). (2013). *Einführung in die Sprechwissenschaft: Phonetik, Rhetorik, Sprechkunst*. Tübingen: Narr.
- Böttcher, C. (2010). Burnout. In *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog: Grundlagen, Anwendungen, Integration ; der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer ; mit 13 Tabellen*. Heidelberg: Springer.
- Bovo, R., Galceran, M., Petruccelli, J., & Hatzopoulos, S. (2007). Vocal problems among teachers: Evaluation of a preventive voice program. *Journal of Voice: Official Journal of the Voice Foundation*, 21(6), 705–722. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.07.002>
- Brown, B., & Bruce, L. (1982). Experimentelle Untersuchungen zur Personenwahrnehmung aufgrund vokaler Hinweisreize. In K. Scherer (Hrsg.), *Vokale Kommunikation: Nonverbale Aspekte des Sprachverhaltens*. (S. 211–227). Weinheim: Beltz.
- Brown, S., Mittermaier, E., Kher, T., & Arnold, P. (2019). How Pantomime Works: Implications for Theories of Language Origin. *Frontiers in Communication*, 4. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2019.00009>
- Brügge, W., & Mohs, K. (2009). *Therapie funktioneller Stimmstörungen: Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme ; mit 3 Tabellen* (6., überarb. Aufl). München: Reinhardt.
- Bühler, P., Schlaich, P., & Sinner, D. (2019). *Präsentation: Konzeption – Design – Medien*. Heidelberg: Springer Vieweg.
- Bühnen, N., Jansen, A., Schmitz, C., & Veelemann, F. (2016, Juni 15). *Die Relevanz von Stimmtraining in deutschen mittelständischen und großen Wirtschaftsunternehmen* (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, Hrsg.).
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (o. J.). *Flexible Arbeitszeitmodelle – Überblick und Umsetzung*. 66.
- Bundesministerium für Gesundheit. (2018). Präventionsgesetz. Abgerufen 10. Juni 2019, von Bundesgesundheitsministerium website: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html>

- Coblentz, H. (2006). *Erfolgreich sprechen: Fehler - und wie man sie vermeidet*. (5. Aufl.). Wien: Österr. Bundesverl.
- Coblentz, H., & Muhar, F. (2006). *Atem und Stimme: Anleitung zum guten Sprechen* (20. Aufl.). Wien: öbv & hpt.
- Davids, T., Klein, A. M., & Johns, M. M. (2012). Current dysphonia trends in patients over the age of 65: Is vocal atrophy becoming more prevalent? *The Laryngoscope*, 122(2), 332–335. <https://doi.org/10.1002/lary.22397>
- dbl - Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (2013). Prävention ist wichtig. Abgerufen 4. Juni 2019, von <https://www.dbl-ev.de/kommunikation-sprache-sprechen-stimme-schlucken/stoerungen-bei-kindern/praevention-ist-wichtig.html>
- de Oliveira, A. G., Gouveia, N., & Behlau, M. (2012). The Effectiveness of a Voice Training Program for Telemarketers. *Journal of Voice*, 26(6), 815.e1-815.e8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.04.005>
- Deutscher Bundesverband der Atem-, Sprech-, Stimmlehrer/innen Lehrervereinigung Schlaffhorst-Andereßen e.V. (o. J.). Prävention von Stimmstörungen am Arbeitsplatz. Abgerufen 4. Juni 2019, von Prävention website: https://www.dba-ev.de/Informationen/Praevention/Praevention_Stimmstoerungen_Arbeitsplatz.php
- Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (2013). Funktionelle Stimmstörungen. Abgerufen 26. Mai 2019, von Kommunikation, Sprache, Sprechen, Stimme, Schlucken website: <https://www.dbl-ev.de/kommunikation-sprache-sprechen-stimme-schlucken/stoerungen-bei-erwachsenen/stoerungsbereiche/stimme-dysphonien/funktionelle-stimmstoerungen.html>
- Dr. Keßler, C. (2016). *Didaktik der Sprechbildung*. Universität Regensburg.
- Dr. Teuchert, B. (2016a). *Didaktik der Rhetorik*. Universität Regensburg.
- Dr. Teuchert, B. (2016b). *Präsentationen und Slidewriting*. Universität Regensburg.
- Duffy, O. M., & Hazlett, D. E. (2004). The impact of preventive voice care programs for training teachers: A longitudinal study. *Journal of Voice: Official Journal of the Voice Foundation*, 18(1), 63–70. [https://doi.org/10.1016/S0892-1997\(03\)00088-2](https://doi.org/10.1016/S0892-1997(03)00088-2)
- Eberhart, S., & Hinderer, M. (2016). *Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht: Ein Übungsbuch* (2., überarbeitete Auflage). Paderborn: Ferdinand Schöningh.

- Ehrlich, K. (2007). *Stimme, Sprechen, Spielen: Praxishandbuch Schauspiel: Stimmbildung und Sprecherziehung des Schauspielers: ein Lehr- und Übungsbuch*. Frankfurt am Main ; New York: P. Lang.
- Ehrlich, K. (2011). *Stimmbildung und Sprecherziehung: Ein Lehr- und Übungsbuch*. Wien: Böhlau.
- Eicher, I. (2007). *Stimmtraining-Sprecherziehung-Sprechwirkung Präventionsprogramm für Berufssprecher*. Abgerufen von https://www.wevosys.com/knowledge/_data_knowledge/23.pdf
- Felfe, J., & Dick, R. van (Hrsg.). (2016). *Handbuch Mitarbeiterführung: Wirtschaftspsychologisches Praxiswissen für Fach- und Führungskräfte*. Berlin Heidelberg: Springer.
- Fischbacher, A. (2008). *Geheimer Verführer Stimme: 77 Fragen und Antworten zur unbewussten Macht in der Kommunikation ; [Erfolgsfaktor Stimme]* (2. Aufl). Paderborn: Junfermann.
- Fischbacher, A. (2014). *Voice sells!: Die Macht der Stimme im Business*. Offenbach: GABAL.
- Fischbacher, A. (2018). Der Ton macht die Musik. In P. Buchenau (Hrsg.), *Chefsache Gesundheit I* (S. 99–122). https://doi.org/10.1007/978-3-658-16580-2_6
- Fiukowski, H. (2010). *Sprecherzieherisches Elementarbuch* (8., unveränd. Aufl). Berlin: de Gruyter.
- Föcking, W., & Parrino, M. (2015). *Praxis der Funktionalen Stimmtherapie: [Extras online]*. Berlin [u.a]: Springer.
- Föcking, W., & Parrino, M. (2019). *Starke Stimme - Stark im Job: Ihr Trainingsprogramm für mehr Überzeugungskraft im Beruf*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58161-2>
- Friedrich, G., Bigenzahn, W., Zorowka, P., & Brunner, E. (Hrsg.). (2013). *Phoniatrie und Pädaudiologie: Einführung in die medizinischen, psychologischen und linguistischen Grundlagen von Stimme, Sprache und Gehör* (5., überarb. Aufl). Bern: Huber.
- Gaipl, C. (2009). „Untersuchungen zur Stimmbelastbarkeit bei stimmgestörten Patienten. Evaluation eines neuen Testverfahrens.“ (Philipps-Universität Marburg). Abgerufen von

<http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2010/0059/pdf/dcg.pdf>

Gaul, M. (Hrsg.). (2012). *Voice Coaching: Zum richtigen Umgang mit der Stimme im Lehrberuf*. Baltmannsweiler: Schneider-Verl. Hohengehren.

Grießbach, T., & Lepschy, A. (2015). *Rhetorik der Rede: Ein Lehr- und Arbeitsbuch*. St. Ingbert: Röhrig Universitätsverlag.

Gutzeit, S. F. (2008). *Die Stimme wirkungsvoll einsetzen: Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen* (Neu ausgestattete Sonderausg. der 3. Aufl. des Titels). Weinheim: Beltz.

Gutzeit, S. F., & Neubauer, A. (2013). *Auf Ihre Stimme kommt es an! Das Praxisbuch für Lehrer und Trainer; [Trainieren mit dem Stimm-Mobil]* (2., überarb. und erw. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Habermann, G. (2001). *Stimme und Sprache: Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene; für Ärzte, Sänger, Pädagogen und alle Sprechberufe* (3., unveränd. Aufl.). Stuttgart: Thieme.

Hacki, T. (1996). Die Dysphonie und ihre Diagnostik. *LOGOS interdisziplinär*, 4(4), 255–261.

Hacki, T. (2014, September 2). *Eine Überlegung zur ätiologischen Strukturierung von Stimmstörungen: „dysregulative Dysphonie“ statt „funktioneller Dysphonie“*. DocHV12. <https://doi.org/10.3205/14dgpp46>

Haendel, I. (2015). *Stimmtraining für Berufssprecher: Ein Gruppentraining zur Prävention von Stimmstörungen*. Abgerufen von <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1075509>

Hamman, C. (2014). *Fitness für die Stimme. Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung*. (5. Auflage). München: Reinhardt.

Hammer, S. S., & Teufel-Dietrich, A. (2017). *Stimmtherapie mit Erwachsenen: Was Stimmtherapeuten wissen sollten* (6. Auflage, Bde. 1–ha). Berlin: Springer.

Hammer, S. S., & Thiel, M. M. (2017). *Haltung-und-stimme.pdf* (C. Frauer, Hrsg.). Berlin: Springer.

Hattie, J. (2015). *Lernen sichtbar machen* (3., erweiterte Auflage mit Index und Glossar;

- W. Beywl & K. Zierer, Hrsg.). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Haupt, E. (2010). *Stimmt's? Stimmtherapie in Theorie und Praxis* (5., überarb. Aufl). Idstein: Schulz-Kirchner.
- Hering, G. (2010). *Die Wirkung von Vorstellungshilfen auf die Sprechstimme* □ "Zwei randomisierte kontrollierte Studien (RCT). (4 (24)).
- Hermann-Röttgen, M., & Mieth, E. (2006). *Unsere Stimme: Anatomie - Störungen, Bedingungen der Stimme, tonale Stimmtherapie; Lehrbuch für den Studenten, Repetitorium für den Fachmann, Fachbuch für den Stimmtherapeuten, Infobuch für den Patienten, Methodenlehre: tonale Stimmtherapie; [mit 10 Basisübungen auf CD]* (2. Aufl). Idstein: Schulz-Kirchner.
- Honigmann, I. (1998). Körperstimmtraining. In G. Ebert & R. Penka (Hrsg.), *Schauspielen. Handbuch der Schauspieler-Ausbildung*. (S. 274–283). Berlin.
- Hungenberg, H., & Wulf, T. (2015). Personal und Führung. In H. Hungenberg & T. Wulf, *Grundlagen der Unternehmensführung* (S. 223–376). https://doi.org/10.1007/978-3-662-46997-2_5
- Iilomäki, I., Laukkanen, A.-M., Leppänen, K., & Vilkinen, E. (2008). Effects of voice training and voice hygiene education on acoustic and perceptual speech parameters and self-reported vocal well-being in female teachers. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 33(2), 83–92. <https://doi.org/10.1080/14015430701864822>
- Jank, W., & Meyer, H. (2018). *Didaktische Modelle* (12. Auflage). Berlin: Cornelsen.
- Joder, K. (2005). Gesundheitscoaching — zwischen Burnout und beruflicher Neuorientierung. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 12(4), 359–366. <https://doi.org/10.1007/s11613-005-0122-6>
- Kallus, K. W. (2016). *Erstellung von Fragebogen* (2., aktualisierte und überarbeitete Auflage). Wien: Facultas.
- Karmasin Motivforschung. (2006). *Karrierefaktor Stimme* (stimme.at, Hrsg.).
- Kiese-Himmel, C. (2016). *Körperinstrument Stimme: Grundlage, psychologische Bedeutung, Störung*. Berlin: Springer.
- Kirchgeorg, M., Pfeil, S., Georgi, T., Horndasch, S., & Wisbauer, S. (2018). *Trendmonitor Weiterbildung*. 52.

- Kirschhofer-Bozenhardt, A., & Kaplitzer, G. (1975). Der Fragebogen. In K. Holm, *Die Befragung I. Der Fragebogen* "Die Stichprobe" (Bd. 1). München: UTB für Wissenschaft.
- Kittel, A. M. (2014). *Myofunktionelle Therapie* (11., überarbeitete Auflage). Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Klauer, K. J., & Leutner, D. (2012). *Lehren und Lernen: Einführung in die Instruktionspsychologie* (2., überarb. Aufl). Weinheim: Beltz.
- Knie, F. (2008). *Wie bleibe ich bei Stimme? Praktisches Stimmtraining für Lehrerinnen und Lehrer* (1. Aufl). Donauwörth: Auer.
- Knoll, J., & Knoll, J. (2013). *Kurs- und Seminarmethoden: Ein Trainingsbuch zur Gestaltung von Kursen und Seminaren, Arbeits- und Gesprächskreisen* (Neu ausgestattete Sonderausg. der 11. Aufl). Weinheim: Beltz.
- Köhler, K., & Skorupinski, C. (Hrsg.). (2004). *Wissenschaft macht Schule: Sprechwissenschaft im Spiegel von 10 Jahren Sommerschule der DGSS*. St. Ingbert: Röhrig.
- Kollak, I. (Hrsg.). (2008). *Burnout und Stress: Anerkannte Verfahren zur Selbstpflege in Gesundheitsfachberufen*. Heidelberg: Springer Medizin.
- Koufman, J., & Isaacson, G. (1991). *Voice disorders. The Otorhinolaryngologic Clinics of North America*. Philadelphia: Saunders.
- Kruse, A. S. (2015). LAX VOX - Die Übung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme. Vorstellung einer universell einsetzbaren Übung. *PathoLink*, (Heft 25).
- Langer, I., Schulz von Thun, F., & Tausch, R. (2015). *Sich verständlich ausdrücken* (10. Auflage). München, Basel: Reinhardt.
- Lehner, M. (2009). *Allgemeine Didaktik* (1. Aufl). Bern: Haupt.
- Lehto, L., Rantala, L., Vilkmann, E., Alku, P., & Bäckström, T. (2003). Experiences of a Short Vocal Training Course for Call-Centre Customer Service Advisors. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 55(4), 163–176. <https://doi.org/10.1159/000071016>
- Lenarz, T., & Boenninghaus, H.-G. (2012). *Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde* (14., überarbeitete Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.
- Lobin, H. (2012). *Die wissenschaftliche Präsentation: Konzept - Visualisierung -*

Durchführung. Paderborn: Schöningh.

López, J. M., Catena, A., Montes, A., & Castillo, M. E. (2017). Effectiveness of a Short Voice Training Program for Teachers: A Preliminary Study. *Journal of Voice*, 31(6), 697–706. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2017.01.017>

Loschky, E. (2016). *Stimmtraining Gut klingen* – „Gut ankommen mit der Loschky-Methode®“.

Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari Window, A Graphic Model of Interpersonal Awareness*. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development. Los Angeles: UCLA.

Lukaschyk, J. (2018). *Prävention von Stimmstörungen bei Lehrkräften*. 6.

Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung: Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung* (6., überarbeitete Auflage). München: Oldenbourg Verlag.

Mehrabian, A. (1981). „Silent Messages“ – A Wealth of Information About Nonverbal Communication (Body Language). Abgerufen 28. Mai 2019, von <http://www.kaaj.com/psych/smorder.html>

Mehrabian, Albert, & Ferris, S. R. (1967). Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 248–252. <https://doi.org/10.1037/h0024648>

Menzel, M., & Beushausen, U. (2004). Prävention von Stimmstörungen bei Berufssprechern: Entwicklung eines situations- spezifischen Gruppentrainings. *Forum Logopädie*, 4(18), 5.

Möhring, W., & Schlütz, D. (2010). *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft: Eine praxisorientierte Einführung* (2., überarb. Aufl). Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss.

Mußmann, J. (2012). *Inklusive Sprachförderung in der Grundschule: Mit 1 Tabelle*. Abgerufen von http://www.reinhardt-verlag.de/_pdf_media/M1_Neurologie_Anatomie_3752.pdf

Nanjundeswaran, C., Li, N. Y. K., Chan, K. M. K., Wong, R. K. S., Yiu, E. M.-L., & Verdolini-Abbott, K. (2012). Preliminary Data on Prevention and Treatment of Voice Problems in Student Teachers. *Journal of Voice*, 26(6), 816.e1-816.e12.

<https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2012.04.008>

Niedersächsisches Kultusministerium, Kayser, K., & Kummert, M. (2015). Stimme als Berufswerkzeug. Abgerufen 4. Juni 2019, von http://www.arbeitsschutz-schulens.de/fileadmin/Dateien/Beratung_und_Fortbildung/Fortbildung/Dokumente/Stimme_als_Werkzeug.pdf

Nitschke, P. (2016). *Trainings planen und gestalten: Professionelle Konzepte entwickeln, Inhalte kreativ visualisieren, Lernziele wirksam umsetzen* (4. Auflage). Bonn: ManagerSeminare-Verlags GmbH.

Nusseck, M., Richter, B., Echternach, M., & Spahn, C. (2017). Psychologische Effekte eines präventiven Stimmtrainings im Lehramtsreferendariat. *HNO*, 65(7), 599–609. <https://doi.org/10.1007/s00106-016-0157-3>

Oetken-Ishorst, E., & Zückner, H. (1998). Stimmschulung als Prophylaxe gegen Stimmstörungen von BerufssprecherInnen. *Forum Logopädie*, (4), 17–19.

Oliveira, A. G. A., Behlau, M., & Gouveia, N. (2009). Vocal Symptoms in Telemarketers: A Random and Controlled Field Trial. *Folia Phoniatrica et Logopaedica*, 61(2), 76–82. <https://doi.org/10.1159/000208806>

Pabst-Weinschenk, M. (Hrsg.). (2011). *Grundlagen der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung: Mit 15 Tabellen* (2., überarb. Aufl). München: Reinhardt.

Pabst-Weinschenk, M. (2016). Sprechen, dass man gut zuhören und verstehen kann. *Sprache und Sprechen in der Erwachsenenbildung*, (03/2016). <https://doi.org/10.3278/DIE1603W027>

Pahn, J., & Pahn, E. (2000). *Die Nasalierungsmethode: Übungsverfahren der Sprech- und Singstimme zur Therapie und Prophylaxe von Störungen und Erkrankungen; mit Verfahren der neuromuskulären elektrophonatorischen Stimulation (NMEPS) von Kehlkopfpareesen* (1. Aufl). Roggentin/Rostock: Oehmke.

Pasa, G., Oates, J., & Dacakis, G. (2007). The relative effectiveness of vocal hygiene training and vocal function exercises in preventing voice disorders in primary school teachers. *Logopedics, Phoniatrics, Vocology*, 32(3), 128–140. <https://doi.org/10.1080/14015430701207774>

Performance Medien. (2014). *Tutorial Stimmbildung Animation*. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=-CtF-WOr5no>

- Pizolato, R. A., Rehder, M. I. B. C., de Castro Meneghim, M., Ambrosano, G. M. B., Mialhe, F. L., & Pereira, A. C. (2013). Impact on quality of life in teachers after educational actions for prevention of voice disorders: A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *11*(1), 28. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-28>
- Porst, R. (2014). *Fragebogen: Ein Arbeitsbuch* (4., erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Probst, R., Grevers, G., Iro, H., Rosanowski, F., Eysholdt, U., Brauer, T., ... Biesalski, P. (Hrsg.). (2008). *Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde: 635 Abbildungen, 58 Tabellen* (3. korrigierte und aktualisierte Auflage). Stuttgart New York: Georg Thieme Verlag.
- Reif, J., Spieß, E., & Stadler, P. (2018). *Effektiver Umgang mit Stress*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55681-8>
- Renz, K.-C. (2016). *Das 1 x 1 der Präsentation: Für Schule, Studium und Beruf* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Richter, B., & Echternach, M. (2010). Stimmdiagnostik und -therapie bei Angehörigen stimmintensiver Berufe. *HNO*, *58*(4), 389–398. <https://doi.org/10.1007/s00106-009-2070-5>
- Rittich, E., Tormin, S., & Bock, B. (2018). *Prävention von Stimmstörungen: 12 Abbildungen*. Stuttgart New York: Georg Thieme Verlag.
- Rossié, M. (2017). *Frei sprechen: In Radio, Fernsehen und vor Publikum: ein Training für Moderatoren und Redner* (6. Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Roy, N., Merrill, R. M., Thibeault, S., Parsa, R. A., Gray, S. D., & Smith, E. M. (2004). Prevalence of voice disorders in teachers and the general population. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research: JSLHR*, *47*(2), 281–293. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2004/023\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2004/023))
- Ruß, A. (2006). Fragebogen zur Seminar-Evaluation. Abgerufen 4. September 2018, von http://www.mathematik.uni-marburg.de/~rusa/Psychologie/SemOnlineUmf/Fragebogen_Version_1.3.doc
- Scherrmann, U. (2015). *Stress und Burnout in Organisationen: Ein Praxisbuch für Führungskräfte, Personalentwickler und Berater*. Berlin: Springer.
- Scheu, A. M. (Hrsg.). (2018). *Auswertung qualitativer Daten: Strategien, Verfahren und*

Methoden der Interpretation nicht-standardisierter Daten in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden: Springer VS.

Schiersmann, C., & Thiel, H.-U. (2010). *Organisationsentwicklung: Prinzipien und Strategien von Veränderungsprozessen* (2., durchgesehene Auflage). Wiesbaden: VS, Verlag für Sozialwissenschaften.

Schneider, B., Cecon, M., Bigenzahn, W., Wehner, S., & Hanke, G. (2004). Bedeutung der Stimmkonstitution für die Entstehung von Berufsdysphonien. *HNO*, 52(5), 461–467. <https://doi.org/10.1007/s00106-003-0988-6>

Schneider-Stickler, B., & Bigenzahn, W. (2013). *Stimmdiagnostik: Ein Leitfaden für die Praxis* (2. Auflage). Wien: Springer.

Schnell, R., Hill, P. B., & Esser, E. (2011). *Methoden der empirischen Sozialforschung* (9., aktualisierte Aufl). München: Oldenbourg.

Schulenburg, N. (2018). *Exzellente präsentieren*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-12303-1>

Schulz von Thun, F. (2013). *Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation* (50. Auflage, Originalausgabe). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Schumann, S. (2018). *Quantitative und qualitative empirische Forschung*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-17834-5>

Siegmüller, J., & Bartels, H. (Hrsg.). (2011). *Leitfaden Sprache, Sprechen, Stimme, Schlucken: Mit dem Plus im Web ; Zugangscodes im Buch* (3., völlig überarb. Aufl). München: Elsevier, Urban & Fischer.

Spiecker-Henke, M. (2008). Körperzentrierte Maßnahmen in der Stimmtherapie. *Sprache · Stimme · Gehör*, 32(03), 90–109. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1086003>

Sportelli, A. (2004a). *Stimme im Beruf. Forschung und praktische Stimmprävention*. Abgerufen von <http://www.evatel.de/files/0/188/published/StimmeimBeruf.pdf>

Sportelli, A. (2004b). *Wenn der Stimme das Lächeln vergeht – Prävention von Stimmstörungen im Call Center* (TEKOMEDIA GmbH, Hrsg.).

Sportelli, A. (2013). *Meine Stimme entdecken: Sprechtraining in Beruf und Alltag*. München: Reinhardt.

- Sportelli, A., & Rastrup, B. (2001). *Call Center Agent als Sprechberuf-Belastungsfaktoren und Stimmerkrankung* (VVG Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Hamburg, Hrsg.). Abgerufen von http://www.evatel.de/files/0/112/published/CCall_Report_2.pdf
- Statistisches Bundesamt (Destatis). (2019). Mitten im demografischen Wandel. Abgerufen 4. Juni 2019, von Statistisches Bundesamt website: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/demografie-mitten-im-wandel.html>
- Stemple, J. (1993). *Voice therapy: A clinical study*. St. Luis: Mosby Year Book.
- Stengel, I., & Strauch, T. (1996). *Stimme und Person: Personale Stimmentwicklung, personale Stimmtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stier, K.-H. (2013). „Prävention von Stimmstörungen bei Lehramts- studentinnen, Referendarinnen und Lehrerinnen nach der Akzentmethode“ – Eine Evaluationsstudie. pädagogische Hochschule Ludwigsburg.
- Tableau (Version 2018.3). (2019). Abgerufen von www.tableau.com
- Thyme-Frøkjær, K., Frøkjær-Jensen, B., Stier, K.-H., & Stückle, R. (2011). *Die Akzentmethode: Theorie und Praxis ; [inkl. CD mit Stimm- und Trommelübungen]* (3., überarb. und erw. Aufl). Idstein: Schulz-Kirchner.
- Tilscher, H., Pirker-Binder, I., Kollegger, M., & Pfeiffer, F. (2005). Kopf-Nacken-Schulter-Arm-Beschwerden: Arbeitsplatzbedingt?: Zunehmend ein Problem für Frauen. *Manuelle Medizin*, 43(1), 13–18. <https://doi.org/10.1007/s00337-004-0336-2>
- Timmermans, B., Coveliers, Y., Wuyts, F. L., & Van Looy, L. (2012). Voice training in teacher education: The effect of adding an individualized microteaching session of 30 minutes to the regular 6-hour voice training program. *Journal of Voice: Official Journal of the Voice Foundation*, 26(5), 669.e1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2011.03.001>
- Verband der Redeschreiber deutscher Sprache. (2006). *Welchen Anteil haben Text, Erscheinungsbild des Redners, Betonung und Gestik an der Gesamtwirkung eines Vortrags?* (Institut für Demoskopie Allensbach & Institut für Publizistik Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Hrsg.). Abgerufen von https://www.vrds.de/PDF/mitglieder/VRdS_DPRG_Studie_Wirkungsweise_Rede.pdf
- Verwaltungs-Berufsgenossenschaft Hamburg, & CCall-Projektteam. (o. J.). *Stimmig*

arbeiten im Call Center. Abgerufen von <http://evatel.de/files/0/112/published/Stimmig%20arbeiten%20im%20CallCenter.pdf>

Vilkman, E. (2000). Voice Problems at Work: A Challenge for Occupational Safety and Health Arrangement. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 52(1–3), 120–125. <https://doi.org/10.1159/000021519>

von Essen, O. (1979). *Allgemeine Und Angewandte Phonetik* (5. Auflage). Akademie Verlag GmbH.

Weidenmann, B., & Busch, F. (2008). *Handbuch Active Training: Die besten Methoden für lebendige Seminare ; [jetzt mehr als 100 Methoden]* (2., erw. Aufl). Weinheim: Beltz.

Wendler, J., & Hanson, J. (Hrsg.). (1996). *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie: 27 Tabellen* (3., völlig neu bearb. und erw. Aufl). Stuttgart: Thieme.

Wendler, J., Kittel, G., & Seidner, W. (1996). *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie: 27 Tabellen* (3., völlig neu bearb. und erw. Aufl). Stuttgart: Thieme.

Wirth, G. (1994). *Sprachstörungen, Sprechstörungen, kindliche Hörstörungen: Lehrbuch für Ärzte, Logopäden und Sprachheilpädagogen* (4., überarb. Aufl). Köln: Dt. Ärzte-Verlag.

Wirth, G. (1995). *Stimmstörungen: Lehrbuch für Ärzte, Logopäden, Sprachheilpädagogen und Sprecherzieher* (4., überarb. Aufl., unveränd. Nachdr). Köln: Dt. Ärzte-Verl.

10Anhang

10.1 Kontaktaufnahme

Sehr geehrte/r Herr/Frau _____

mein Name ist Mona Tripp, ich bin Logopädin (Bachelor of Science) und arbeite zurzeit in einer logopädischen Praxis in Kleve. Berufsbegleitend habe ich in den letzten beiden Jahren ein Masterstudium "Speech, Communication and Rhetoric" an der Universität Regensburg absolviert. Zurzeit arbeite ich an meiner Masterarbeit mit dem Thema „Evaluation eines Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext“. Im Rahmen dieser Masterarbeit suche ich Unternehmen, in denen ich Workshops zu den Themen Stimme und Sprechen in Betrieben durchführen kann.

Geeignete Teilnehmer sind alle Personen, die in den Abteilungen Management, Marketing, Vertrieb, Customer Service, sowie Personalwesen o. ä. tätig sind. Diese sind als Vielsprecher klassifiziert, jedoch keine Berufssprecher wie z.B. Nachrichtensprecher, Schauspieler oder Sänger. Anhand einer eingehenden Literaturrecherche erstelle ich einen entsprechenden Workshop, welcher durch Umfragen vorher und nachher ausgewertet wird. Ihnen bzw. Ihren Mitarbeitern biete ich diesen Stimmworkshop kostenlos an. Während des Workshops werden die Bereiche Stimmprävention (Verhinderung von Stimmstörungen) und die Steigerung der Überzeugungskraft und Ausstrahlung von Kompetenz durch den individuellen Stimmauftritt theoretisch und praktisch thematisiert.

Es bestehen mehrere Möglichkeiten zur Durchführung. Sie können zwischen einem Tagesworkshop (ca. 10:00 - 16:00) mit 8 - 10 Teilnehmern oder einem halbtägigen Workshop (ca. 10:00 - 13:00) mit 4 - 5 Teilnehmern wählen. Für die Planung meiner Masterarbeit ist es wichtig, die Teilnehmerzahl im Vorfeld zu kennen.

Ich würde mich deshalb über eine zeitnahe Bestätigung Ihrer Teilnahme sehr freuen. Die Workshops sind für den Monat Oktober geplant, einen genauen Termin können wir bei Ihrer Teilnahme dann gerne persönlich abstimmen.

Ich hoffe auf Ihr Interesse und stehe Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Mona Isabell Tripp

Logopädin (Bachelor of Science)

Studentin der Universität Regensburg im Studiengang

„Master of Speech Communication and Rethoric“

E-Mail: (Weidenmann & Busch, 2008)

Mobil: XXXXXXXXXX

10.2 Pseudonymisierung der Daten

Hiermit erkläre ich, dass ich die ausgewerteten Daten der Fragebögen, sowie die internen Inhalte des Workshops ausschließlich pseudonymisiert in meiner Masterarbeit verwenden werde.

Die Pseudonymisierung findet durch die Zuweisung einer Zahlenkombination statt, die nur Rückschlüsse für mich als Untersucher und meine Beurteiler auf das jeweilige Unternehmen schließen lassen. Weder das Unternehmen, noch die einzelnen Teilnehmer werden also namentlich in meiner Masterarbeit erscheinen. Lediglich die Branche und die Größe des Unternehmens werden eventuell in Beziehung zu den Ergebnissen gesetzt.

Ort, Datum



(Mona Isabell Tripp)

Unterschrift des Verfassers/der Verfasserin

10.3 Ablaufplan des ganztägigen Stimmworkshops

Teil 1 (105 min) Beginn 09:00 – 10:45 Uhr			
Was	Womit	Wie	Dauer
Begrüßung & Vorstellung Trainerin	Flipchart		5 min
Austeilen Fragebogen I	Fragebogen I austeilen	Jeder Teilnehmer für sich	20 min
Vorstellung der Teilnehmer	Keine	Mündlich im Sitzkreis	5 min
Ablaufplan	Flipchart	Input durch die Trainerin	5 min
Einstiegsübung Übung Stimme verloren (Weidenmann & Busch, 2008)	Wortkarten 3 pro Person	Begriffe pantomimisch darstellen in 2er Teams	15 min
Präsentation physiologische Grundlagen und Stimmhygiene	PPP, Laptop, Beamer, Kabel, Pointer, Box	Input durch die Trainerin	30 min
Progressive Muskelrelaxation im Sitzen (Gutzeit, 2008, S. 55)	Auf den Stühlen, AB	angeleitet durch die Trainerin, Halbkreis im Sitzen, Aktiv durch die Teilnehmer	10 min
Atmung Atemwahrnehmung (Brügge & Mohs, 2009; Hamman, 2014) Atemfluss (Gutzeit, 2008) Abspannen (Amon, 2011; Ehrlich, 2011) Text sprechen mit Atempausen	Stühle (Flankenatmung) Flipchart Atmung Vorstellungshilfen anleiten AB Text Atempausen Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	15 min
Pause 10 min			

Teil 2 (90 min) 10:55 – 12:25 Uhr			
Was	Womit	Wie	Dauer
Lockerungsübungen I Füße, Beine, Hüfte, Arme, Rücken, Nacken- u. Kopfmuskulatur (Bose et al., 2013; Brügge & Mohs, 2009; Hamman, 2014; Sportelli, 2013; Thyme-Frøkjær et al., 2011)	Tennisbälle freigeräumte Wände Stühle (Kutschersitz) Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	20 min
Lockerungsübungen II Kiefer & Gesichtsmuskulatur Zungenlockerungsübungen (Vorbereitung Artikulation) (Brügge & Mohs, 2009; Ehrlich, 2007; Hamman, 2014)	Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	10 min
Haltungsaufbau im Stehen und im Sitzen (Brügge & Mohs, 2009)	Evtl. noch mal Tennisbälle Stühle	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen und im Sitzen auf den Stühlen Aktiv durch die Teilnehmer	10 min
Stimmübungen Lockerungsübungen Indifferenzlage Resonanz	LAX VOX®-Schlauch (Kruse, 2015) & kl. Flasche mit Wasser Übungen aus Handanweisung Flipchart	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	40 min

(Coblener, 2006; Coblener & Muhar, 2006; Ehrlich, 2007; Gutzeit, 2008; Hamman, 2014; Hammer & Teufel-Dietrich, 2017)	Arbeitsblätter		
Vorverlagerung Stimmansatz Übung „Sprechen auf dem Seil“ (Grießbach & Lepschy, 2015)	Stühle	In 2er Teams gegenüber- sitzend	10 min
Pause 35 min Mittagessen			

Teil 3 (75 min) 13:00 – 14: 15 Uhr			
Was	Womit	Wie	Dauer
Artikulationsübungen & Intonationsvariationen (Blagusz, 2011; Eberhart & Hinderer, 2016)	Diadochikinese-Übungen AB Zungenbrecher AB unterschiedliche Betonung/Wort- bedeutung	angeleitet durch die Trainerin Im Halbkreis stehend Aktiv durch die Teilnehmer	15 min
Blickkontakt Übung „visuelle Ignoranz“ (Grießbach & Lepschy, 2015)	Keine	In 2er Teams gegenüber-stehend	10 min
Gestik & Mimik Übung „Zirkuskünstler/in“ Übung „Spiel erklären“ (Grießbach & Lepschy, 2015)	Flipchart Zusammenfassung Blickkontakt, Gestik & Mimik	Im Halbkreis stehend In 2er Teams gegenüber-stehend Input durch die Trainerin	15 min

Sprechtempo, Betonung, Pausensetzung (Amon, 2011, S. 162)	Infos Arbeitsblatt Fachwörter Text bearbeiten Hörbeispiel Nr.31 CD, Audio - Box	angeleitet durch die Trainerin am Tisch sitzend Aktiv durch die Teilnehmer	insg. 30 min
„Stimme am Telefon“ (Amon, 2011; Fischbacher, 2014)	Flipchart	Input durch die Trainerin	5 min
Pause 10 min			

Teil 4 (85 min) 14:25 – 15:50 Uhr			
Transferübung Präsentation über den eigenen Werdegang/Funktion im Unternehmen (Knoll & Knoll, 2013)	Stifte & Zettel für die Teilnehmer für Notizen Feedbackregeln für die Teilnehmer (Schulz von Thun, 2013)	Einzelvorträge (freiwillige Basis, evtl. 1 – 2 Teilnehmer exemplarisch) Anschließend selbst reflektieren & Feedback von der Trainerin und den Teilnehmern	Insg. 30 – 50 min (je nach Teilnehmer- anzahl)
Ausblick „Blinder Fleck“ (Luft & Ingham, 1955)	Flipchart	Input durch die Trainerin	5 min
Fragebogens II & III ausfüllen	Fragebogen II & III austeilen	Codes überprüfen! Nach dem ausfüllen mit Fragebogen I zusammenheften	20 min
Abschlussübung	Passendes AB zum einfüllen	Notizen auf AB	10 min

Mit Werkzeugkiste & Notfallkoffer (Weidenmann & Busch, 2008)	Blaue und orangene Zettel, Stifte zum Notieren für die Teilnehmer	Zettel beschriften (Teilnehmer selbst) und auf Flip pinnen (durch die Trainerin)	
Austeilen der Handouts/Übungsmappen & Verabschiedung (ca. 10 min) Ende ca. 16:00 Uhr			

10.4 Ablaufplan des halbtägigen Stimmworkshops

Teil 1 (105 min) Beginn 09:00 – 10:45 Uhr			
Was	Womit	Wie	Dauer
Begrüßung & Vorstellung Trainerin	Flipchart		5 min
Austeilen des Fragebogens I	Fragebogen I austeilern	Jeder Teilnehmer für sich	20 min
Vorstellung der Teilnehmer	Keine	Mündlich im Sitzkreis	5 min
Ablaufplan	Flipchart	Input durch die Trainerin	5 min
Einstiegsübung Übung Stimme verloren (Weidenmann & Busch, 2008)	Wortkarten 3 pro Person	Begriffe pantomimisch darstellen in 2er Teams	15 min
Präsentation physiologische Grundlagen und Stimmhygiene	PPP, Laptop, Beamer, Kabel, Pointer, Box	Input durch die Trainerin	30 min
Progressive Muskelrelaxation im Sitzen (Gutzeit, 2008, S. 55)	Auf den Stühlen, AB	angeleitet durch die Trainerin, Halbkreis im Sitzen, aktiv durch die Teilnehmer	10 min

Atmung Atemwahrnehmung (Brügge & Mohs, 2009; Hamman, 2014) Atemfluss (Gutzeit, 2008) Abspannen (Amon, 2011; Ehrlich, 2011) Text sprechen mit Atempausen	Stühle (Flankenatmung) Flipchart Atmung Vorstellungshilfen anleiten AB Text Atempausen Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	15 min
Pause 10 min			

Teil 2 (95 min) 10:55 – 12:30 Uhr			
Was	Womit	Wie	Dauer
Lockerungsübungen I Füße, Beine, Hüfte, Arme, Rücken, Nacken- u. Kopfmuskulatur (Bose et al., 2013; Brügge & Mohs, 2009; Hamman, 2014; Sportelli, 2013; Thyme-Frøkjær et al., 2011)	Tennisbälle freigeräumte Wände Stühle (Kutschersitz) Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	20 min
Lockerungsübungen II Kiefer & Gesichtsmuskulatur Zungenlockerungsübungen (Vorbereitung Artikulation) (Brügge & Mohs, 2009; Ehrlich, 2007; Hamman, 2014)	Übungen aus Handanweisung	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	10 min

Haltungsaufbau im Stehen und im Sitzen (Brügge & Mohs, 2009)	Evtl. noch mal Tennisbälle Stühle	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen und im Sitzen auf den Stühlen Aktiv durch die Teilnehmer	10 min
Stimmübungen Lockerungsübungen Indifferenzlage Resonanz (Coblenzer, 2006; Coblenzer & Muhar, 2006; Ehrlich, 2007; Gutzeit, 2008; Hamman, 2014; Hammer & Teufel-Dietrich, 2017)	LAX VOX®-Schlauch (Kruse, 2015) & kl. Flasche mit Wasser Übungen aus Handanweisung Flipchart Arbeitsblätter	angeleitet durch die Trainerin Halbkreis im Stehen Aktiv durch die Teilnehmer	40 min
Artikulationsübungen & Intonationsvariationen (Blagusz, 2011; Eberhart & Hinderer, 2016; Gutzeit, 2008)	Diadochikinese-Übungen AB Zungenbrecher AB unterschiedliche Betonung/Wort- bedeutung	angeleitet durch die Trainerin Im Halbkreis stehend Aktiv durch die Teilnehmer	15 min
Pause 10 min			

Teil 3 (85 min) 12:40 – 13:25 Uhr			
„Stimme am Telefon“ (Amon, 2011; Fischbacher, 2014) Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte	2x Flipchart	Input durch die Trainerin	10 min
Ausblick „Blinder Fleck“ (Luft & Ingham, 1955)	Flipchart	Input durch die Trainerin	5 min

Fragebogens II & III ausfüllen	Fragebogen II & III austeilen	Codes überprüfen! Nach dem ausfüllen mit Fragebogen I zusammenheften	20 min
Abschlussübung Mit Werkzeugkiste & Notfallkoffer (Weidenmann & Busch, 2008)	Passendes AB zum einfüllen Blaue und orangene Zettel, Stifte zum Notieren für die Teilnehmer	Notizen auf AB Zettel beschriften (Teilnehmer selbst) und auf Flip pinnen (durch die Trainerin)	10 min
Austeilen der Handouts/Übungsmappen & Verabschiedung (ca. 5 min) Ende ca. 13:30 Uhr			

10.5 Handanweisung der Übungen der Stimmworkshops

Was	Welche Übungen
Atmung (Einführung) (Brügge & Mohs, 2009; Gutzeit, 2008; Hamman, 2014)	Atemachterbahn mit Flipchart
	Atemmittellage
	Aus der Entspannung heraus die Atmung wahrnehmen Hände auf Bauch und Brust legen und dabei die Augen schließen Hilfestellung: Bauch mit der flachen Hand bei der Ausatmung eindrücken (bei entgegengesetztem Atemmuster/Hochatmung)
	Abgewandelter Kutschersitz, um Flankenatmung wahrzunehmen Hände auf die Flanken legen mit leichtem Druck, um die Atembewegung zu spüren

<p>Abspannen/Aktivierung des Zwerchfells (Amon, 2011; Ehrlich, 2011)</p>	<p>Vorstellungshilfen: „schnäuzen“ oder „hüsteln“ „Kerzen auspusten“ oder „Gummiboot aufpusten“ auf /ft/ 10 bis 15 Mal</p>
---	--

RÜCKEN-/ SCHULTER-/ NACKENPROBLEME ERFRAGEN!	
Lockerungsübungen I	
Was	Welche Übung
<p>Füße lockern und fester Stand (Brügge & Mohs, 2009)</p>	<p>Füße abrollen mit Tennisbällen (Zehe, Sohle, Ballen) ca. 10 Mal jede Seite Fußgelenke kreisen ca. 10 Mal jede Seite Mit den Zehen ca. 20 cm nach vorne „krabbeln“</p>
<p>Beine lockern (Brügge & Mohs, 2009)</p>	<p>Ganzes Bein leicht anheben und kreisen ca. 10 Mal jede Seite</p>
<p>Rücken & Wirbelsäule (Hamman, 2014)</p>	<p>Abrollen des Rückens an der Wand mit Tennisbällen: (VORSICHT BEI DER WIRBELSÄULE) Kutschersitz → Auf vordere Kante des Stuhls setzen, Füße hüftbreit auseinander Unterarme kurz vor den Ellbogen vorne auf den Oberschenkel ablegen und Kopf hängen lassen und halten (Entspannung Wirbelsäule) danach langsam wieder aufrichten</p>

Gesamter Körper & Rückenmuskulatur (Hamman, 2014)	Den gesamten Körper mit hohlen Handflächen abklopfen, bei den Beinen beginnen → Vorder- & Rückseite Danach mit einem Partner sich gegenseitig den Rücken abklopfen, ebenfalls mit hohlen Handflächen → Wirbelsäule und Nierengegend aussparen
Becken (Brügge & Mohs, 2009)	Auf vordere Kante des Stuhls setzen, Füße hüftbreit auseinander Becken leicht nach hinten kippen (Gesicht bleibt locker), danach nur soweit aufrichten, dass kein Hohlkreuz entsteht Becken anschließend im Stehen ca. 5 – 10 Mal kreisen
Schultern lockern (Thyme-Frøkjær et al., 2011)	Schultern hochziehen und locker hängen lassen ca. 5 x Schultern kreisen normal 5 x vor und zurück -> anschließend mit den Ellbogen „Kreise malen“ Bei der Einatmung anheben, bei der Ausatmung senken „Äpfel pflücken“ zur Dehnung
Nacken-muskulatur lockern (Thyme-Frøkjær et al., 2011)	Den Kopf von Schulter zu Schulter kreisen langsam und nicht nach hinten 10x Den Kopf auf eine Schulter sinken lassen und kurz verweilen/dehnen ca. 10 Sekunden Und 5 Mal wiederholen jede Seite Über die Schulter schauen und 5 Sekunden halten und 5 Mal jede Seite wiederholen

Lockerungsübungen II & Haltungsaufbau (Brügge & Mohs, 2009; Ehrlich, 2007; Hamman, 2014)	
Was	Welche Übung
Gesicht lockern (Hamman, 2014)	Gesicht abklopfen mit den Fingerspitzen Kiefermuskulatur ausstreichen mit Handballen oder mit den Fingerknöcheln des Zeigefingers ca. 5 – 10 Mal wiederholen Große Kaubewegungen für die Kieferöffnung Augenbrauen hochziehen und zusammenkneifen Nase rümpfen und langziehen Lippen spitzen und breit ziehen Alles 10 Mal wiederholen, jeweils 5 Sekunden halten Lippen flattern ohne Stimme
Zungenkräftigung – und Beweglichkeit (Eberhart & Hinderer, 2016; Hamman, 2014; Kittel, 2014)	An den Zähnen entlang fahren mit der Zunge (Mund offen oder geschlossen) 5 Mal langsam in den Wangen kreisen mit der Zunge, beide Seiten Zunge platt und spitz im Wechsel 5 Mal wiederholen Pleuelübungen (Zungenrücken nach vorne drücken) Schnalzen, Zunge ansaugen und Kiefer bewegen öffnen und schließen
Haltungsaufbau im Stehen (Brügge & Mohs, 2009)	Füße hüftbreit auseinander, Knie locker Schultern leicht nach hinten (leichter Zug gedacht) Nacken locker Achselhöhlen leicht geöffnet Brustbein aufgerichtet
Haltungsaufbau im Sitzen	Kopf „am Faden aufgehängt“ Kiefer locker
	Siehe oben, außer Beine ca. 90 Grad angewinkelt und Becken leicht nach vorne gekippt

Stimmübungen	
Was	Welche Übung
LAX VOX® (Kruse, 2015)	Kurz vormachen und erklären Auf ausführliche Anleitung auf der Website von LAX VOX® hinweisen Unterdruck wirkt wie eine Stimmlippenmassage und die Stimme kann ohne viel Kraft phonieren
Weitung Ansatzrohr (Coblener, 2006)	Herzhaft Gähnen und Kehlkopf erfühlen → Kehlkopftiefstellung „entspannt“ Mit Stimme gähnen Vorstellung duftende Rose oder kühles Bergwasser beim einatmen
Stimme Aufwärmen (Coblener & Muhar, 2006)	Lippen flattern mit Stimme Tonhöhen variieren
Kauübungen (Resonanz) (Ehrlich, 2007)	Große Kaubewegung mit Vorstellungshilfe anschließend →Töne kauen /mjam/mjom/mjum/ etc. siehe Arbeitsblätter
Indifferenzlage finden (Amon, 2011; Ehrlich, 2007; Fischbacher, 2014; Gutzeit, 2008; Hamman, 2014; Hammer & Teufel-Dietrich, 2017)	Etwas leckeres zu Essen vorstellen, sich den Bauch reiben und /mhhh/ sagen mind. 5 Mal wiederholen Auf diesem Ton Silben sprechen gegenseitig im Wechsel Auf diesem Ton Wörter sprechen gegenseitig im Wechsel Begrüßung am Telefon im Wechsel
Schwellton und Glissando (Gutzeit, 2008)	Variation Lautstärke und Tonhöhe Leise – laut – leise Unten nach oben Oben nach unten
Sprechen	Kurzes Gespräch (beliebiges Thema, z.B. das Wetter)

auf dem Seil (Grießbach & Lepschy, 2015)	gegenüber voneinander hinsetzen Vorstellen man würde auf einem Seil sprechen, das gerade vom eigenem Mund auf den des Anderen zuläuft →Stimmansatz nach vorne, bessere Resonanz
Artikulationsübungen (Blagusz, 2011; Brügge & Mohs, 2009; Eberhart & Hinderer, 2016)	P-T-K schnell hintereinander sprechen Diadochokinesewörter sprechen Zungenbrecher im Wechsel gegenseitig vorlesen Korkensprechen (mit Daumen) erklären → jedoch nur kurzzeitiger Effekt und danach Lockerungsübungen notwendig. Dauer die Kauübungen empfohlen.

Blickkontakt Übung „Visuelle Ignoranz“ (Grießbach & Lepschy, 2015)	2er Teams (Teilnehmer 1 = T1; Teilnehmer 2 = T2) T1 soll T2 etwas erzählen (Wochenplan, wie der restliche Tag aussieht etc.) T2 soll zuhören und darf zustimmende Bemerkungen machen, jedoch den Blickkontakt strikt vermeiden (auf die Uhr, Handy schauen etc.) Nach 2 min wird kommentarlos gewechselt und anschließend besprochen Anschließend werden die Rollen erneut getauscht: Der Redner soll den Blickkontakt vermeiden und der Zuhörer soll den Blickkontakt suchen Nach 2 min wieder Wechsel Anschließend Übung/Wahrnehmung in der Gruppe besprechen
Gestik & Mimik Übung „Zirkuskünstler/in“ (Grießbach & Lepschy, 2015)	Arme nach oben reißen und strahlend lachen Wiederholen und dabei Hände abrupt abknicken → Lachen soll aufrechterhalten werden Anschließend Übung/Wahrnehmung in der Gruppe besprechen

<p>Übung „Spiel erklären“ (Grießbach & Lepschy, 2015)</p>	<p>2er Teams, gegenseitig ein Spiel oder eine Sportart erklären. Die Hände sind auf dem Rücken verschränkt. Nach ca. 2 min dürfen die Hände dazu genommen werden. Danach geben sich die Teilnehmer Feedback wie sie die zwei Varianten wahrgenommen haben. Anschließend Wechsel und erneutes Feedback. Anschließend Übung/Wahrnehmung in der Gruppe besprechen</p>
<p>Blickkontakt, Gestik & Mimik (Grießbach & Lepschy, 2015) (Rossié, 2017)</p>	<p>Flipchart mit Zusammenfassung von Blickkontakt, Gestik & Mimik</p>
<p>Intonation, Pausensetzung, Tempo (Amon, 2011)</p>	<p>Arbeitsblätter austeilen Erklären 10 min Vorbereitung 10 min Vorlesen gegenseitig oder einzelne 5 min Auswertung mit Hörbeispiel</p> <hr/> <p>Am Tisch: AB mit Fremdwörtern jeder einzeln markieren und wieder gegenseitig vorlesen Am Ende Lösung verteilen und Hörbeispiel anhören und in der Gruppe besprechen</p>
<p>Intonationsvariation (Gutzeit, 2008)</p>	<p>Wörter mit unterschiedlicher Bedeutung wieder gegenseitig vorlesen Das AB wird aufgeteilt und die Teilnehmer geben sich Rückmeldung darüber, welche Betonung für sie die entsprechende Bedeutung hat</p>
<p>Transferübung Präsentation der Teilnehmer (Knoll & Knoll, 2013)</p>	<p>Mithilfe von Stichpunkten oder komplett frei kurz den eigenen Werdegang oder beliebiges Thema vortragen Von den besprochenen Inhalten mind. 2 Inhalte raussuchen, worauf die Teilnehmer achten möchten Max. 5 min Präsentation Anschließend Selbstreflektion des Teilnehmers Mögliche Fragen an den Teilnehmer: <i>Was haben Sie wahrgenommen?</i></p>

	<p><i>Worauf genau haben Sie geachtet?</i></p> <p><i>Ist es Ihnen leicht gefallen etwas zu ändern?</i></p> <p>Konstruktives Feedback von den anderen Teilnehmern</p> <p>Konstruktives Feedback Trainerin, während der Präsentation Notizen machen</p>
<p>Abschlussübung Werkzeugkiste & Erste-Hilfe-Koffer (Weidenmann & Busch, 2008)</p>	<p>AB sollen die Teilnehmer für sich selbst ausfüllen, um darauf immer wieder zugreifen zu können</p> <p>Auf mind. 2 Zettel schreiben und der Trainerin zum anpinnen an das Flipchart geben</p>

10.6 Präsentation „Physiologische Grundlagen und Stimmhygiene“

UR
Universität Regensburg

STIMMWORKSHOP

Physiologische Grundlagen der Stimmgebung
und Stimmhygiene

06.11.18 Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg

UR
Universität Regensburg

Wie funktioniert die Stimme?

Das Stimm-Mobil®

- Karosserie/Stromlinie = Körperhaltung
- Lenkung = Artikulation
- Motor/Antrieb = Atmung
- Getriebe = Kehlkopf
- Fahrer = Gehirn
- Bordcomputer = Gehör
- Straßenlage = psychosoziale Befindlichkeit

06.11.18 Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg 2

UR
Universität Regensburg

Aufbau des „Getriebes“

06.11.18 Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg 3

UR
Universität Regensburg

06.11.18 Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg 4

Wieso ist der Kehlkopf für uns so wichtig?

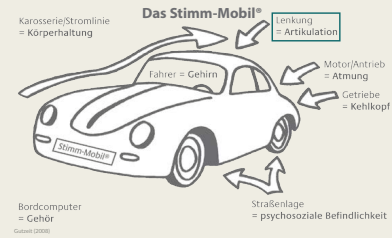
- Primäre Funktion: Schutz der Luftröhre → Eindringen von Fremdkörpern beim Verschlucken vermeiden
- Sekundäre Funktion: Stimmgebung
- Frauen haben kürzere Stimmlippen als Männer
 - die Stimmlippen von Frauen schwingen schneller und somit häufiger → höhere Frequenz und somit höherer Stimmklang
- Veränderung der Stimme bei Männern während der Pubertät → Stimmbruch
- Adamsapfel bei Männern ausgeprägter und größer als bei Frauen

06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

5

Wie funktioniert die Stimme?

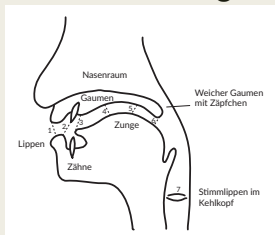


06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

6

Artikulationsorgane

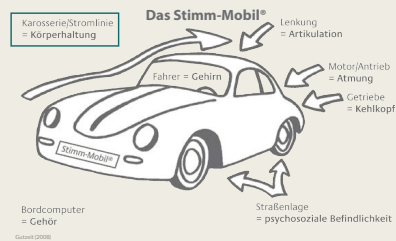


06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

7

Wie funktioniert die Stimme?



06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

8

Physiologische Haltung im Stehen



Brigg & Miles (2000)

06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

9

Physiologische Haltung im Sitzen



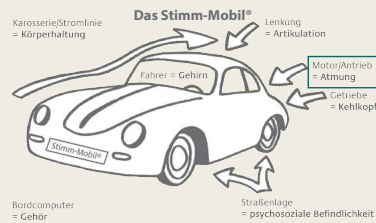
Brigg & Miles (2000)

06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

10

Wie funktioniert die Stimme?



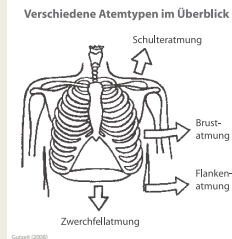
Gruber (2006)

06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

11

Die verschiedenen Atemtypen



Gruber (2006)

06.11.18

Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg

12

Was kann ich meiner Stimme Gutes tun?

- Räuspern vermeiden → tonlos husten, summen, den Brustkorb leicht abklopfen
- Viel über den Tag verteilt trinken
 - *Koffein- und kohlenensäurehaltige Getränke lieber vermeiden*
- Evtl. Halspastillen zur Befeuchtung der Schleimhäute lutschen (ohne Menthol!)
- Ausgewogene Mund- und Nasenatmung
- Berücksichtigung der physiologischen Körperhaltung
- Sprechen gegen Lärm vermeiden → nicht schreien
- Individuelle Sprechstimmlage & die ausgewogenen Atemmuster verwenden
- Ausreichend Ruhepausen einplanen (besser kurz als gar keine)
- Auf ausreichende Belüftung und Luftfeuchtigkeit achten

06.11.18

Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg

13

Warum ist Stimmhygiene wichtig?

- Verhinderung von z.B. Heiserkeit, Kloßgefühl, brennender und schmerzender Hals, sowie Stimmermüdung
- Verspannungen im Nacken- und Halsbereich
- Trockenheitsgefühl im Mund- und Rachenbereich
- Verhinderung einer Stimmstörung
 - *Kann zu extremer Heiserkeit, Behauchtheit und einer verminderten Lautstärke führen*
 - *Kann temporär zu einem Verlust der Stimme führen und somit ein Grund für eine mehrwöchige Therapie und evtl. sogar Arbeitsausfall bedeuten*
 - *Mehrere Formen einer Stimmstörung möglich*

06.11.18

Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg

14

Bei bereits heiserer Stimme...

- Nicht flüstern, sondern die Stimme schonen
- Nicht rauchen und Zigarettenqualm vermeiden
- Keine zu heißen oder zu kalten Getränke trinken
- Keinen hochprozentigen Alkohol zu sich nehmen
- Keine scharf gewürzten Speisen essen
- Keine mentholhaltigen Bonbons lutschen (auch bei Halspastillen auf die Zusammensetzung achten, lieber Salbei z.B.)
- Nicht mit Kamillenextrakt inhalieren

06.11.18

Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg

15

Wichtig!

- Diese Tipps ersetzen keinen Arztbesuch +
- Bei länger anhaltenden Erkältungs- oder Stimmbeschwerden dringend den Hausarzt aufsuchen
- Bei einem kompletten Verlust der Stimme innerhalb von 24 Std. einen Arzt (evtl. sogar HNO-Arzt aufsuchen)

06.11.18

Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg

16

Kurzer Exkurs: Stimmstörungen

Formen der Stimmstörungen:

- dysregulative Stimmstörungen → funktionelle oder neurogene Funktionsstörungen
- hormonelle Stimmstörungen → aufgrund von verändertem Hormonhaushalt
- phonogene Stimmstörungen → belastungsbedingt
- konstituelle Stimmstörungen → anlagebedingt
- habituelle Stimmstörungen → gewohnheitsbedingt
- sensorischbedingte Stimmstörung → z.B. durch auditive Einschränkungen
- psychogene Stimmstörungen → aufgrund von psychosomatischen Erkrankungen

Hackl, 1987
06.11.18
Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg
17

Wovon hängt die Belastbarkeit der Stimme ab?

Äußere Einflüsse:

- Hohe Stimmbelastung (lange Sprechzeiten, erhöhter Lärmpegel durch Störgeräusche)
- Körperliche und psychische Belastung durch den Beruf
- Medikamenteneinnahme (z.B. Cortison)

Einflüsse durch die innere Konstitution:

- Geringe stimmliche Leistungsfähigkeit (Konstitution, Alter, Krankheit)
- Mangelhafte Stimmtechnik und Hygiene
- Mangelhafte Artikulation
- Hormonelle Umstellung
- Seelische Probleme

Broschke, 1994
06.11.18
Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg
18

Warum ist eine trainierte Stimme wichtig für Sie?

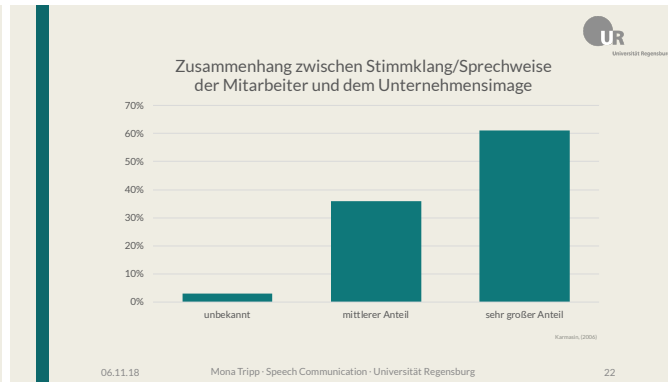
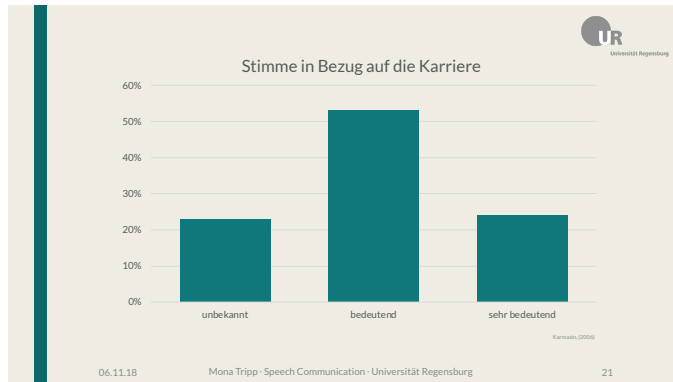
- Sie ist Ihre eigene „akustische Visitenkarte“ und die des Unternehmens (Corporate Identity)
- Sie schützen Ihre Stimme vor Beeinträchtigungen und möglichen Arbeitsausfällen
- Eine gesunde Stimme kann im trainierten Zustand 6 – 8 Stunden ohne Anstrengung eingesetzt werden (individuelle Unterschiede)
- Ihre Stimme ist am Telefon der einzige Kontakt zu Kunden, Mitarbeitern etc.
- die Stimme ist ausschlaggebend für den beruflichen Erfolg
 - *Mit einer resonanzreichen und klaren Stimme verbindet man **Autorität, Durchsetzungsvermögen, Glaubwürdigkeit und Kompetenz***
 - *Man erreicht seinen Gesprächspartner und stellt einen besseren Kontakt her*
 - *In Bewerbungsgesprächen werden Bewerber mit diesen Stimmen bevorzugt*

Blagov, 2011
06.11.18
Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg
19

Relevanz für den Berufsalltag

- Studie "Karrierefaktor Stimme" durchgeführt von Karmasin Motivforschung im Auftrag von stimme.at
 - *Stimme.at ist ein Netzwerk aus kooperierenden Stimm- und Sprechspezialisten aus Training, Beratung, Wissenschaft, Wirtschaft und Medizin.*
- 200 Führungskräfte, Personalentscheider, Personalentwickler, Weiterbildungsverantwortliche und Personalberater in Deutschland und Österreich wurden befragt

Karmasin, 2016
06.11.18
Mona Tripp · Speech Communication · Universität Regensburg
20

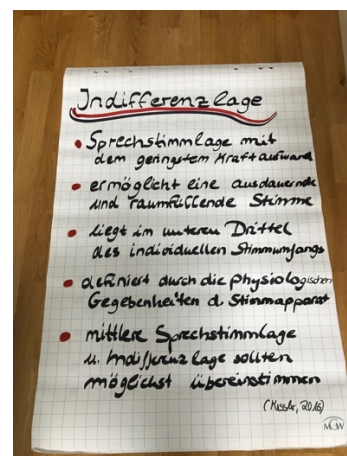
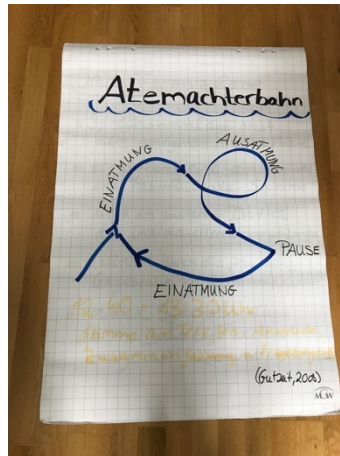
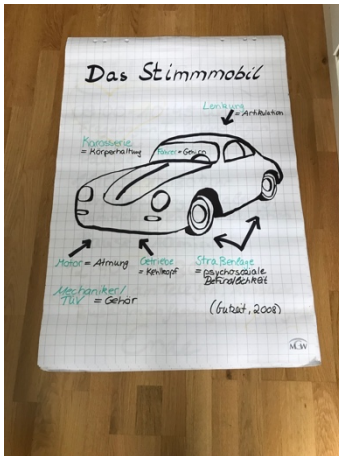
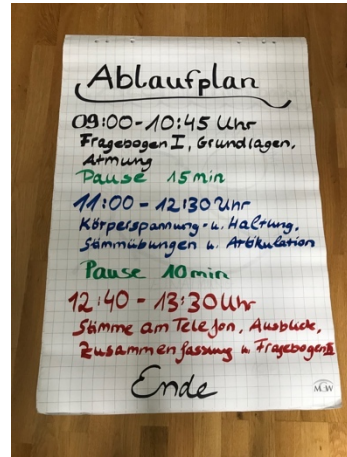
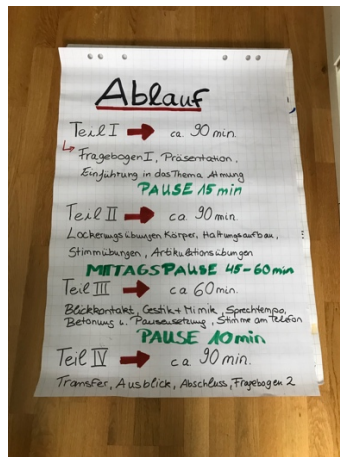
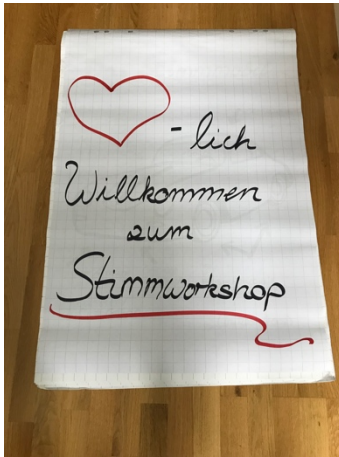


Literaturverzeichnis

- Bielefeld, P., Frank, F. (1994) Phonetik - Pötkaufologie, 2. Aufl., Stuttgart: Thieme Verlag.
- Blagocz, B. (2011) Erfolgsfaktor Stimme: Positive STIMMUNG in Beratung und Verkauf. Wien: SCENUM.
- Brügge, W., & Mohs, K. (2009). Therapie funktioneller Stimmstörungen: Übungssammlung zu Körper, Atem, Stimme, mit 3 Tabellen (6., überarb. Aufl.). München: Reinhardt.
- Complete Vocal Institute (2014) Melodramatik. Verfügbar unter: <https://www.completevocalinstitute.com/complete-vocal-technique-the-voice-art/> (aufgerufen am 01.10.18)
- Ehrlich, K. (2011). Stimmbildung und Sprechentwicklung: Ein Lehr- und Übungsbuch. Wien: Böhlau.
- Gutzeit, S. F. (2008). Die Stimme wirkungsvoll einsetzen: Das Stimm-Potenzial erfolgreich nutzen (Neu ausgestattete Sonderausg. der 3. Aufl. des Titels). Weinheim: Beltz.
- Haski, T. (1989). Classification of glottal dysfunctions on the basis of electroglottography. Folia Phoniatrica, 41, 43-48.
- Haupt, E. (2010) Stimmtherapie in der Theorie und Praxis. 5. Aufl. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Hellrung, Uta (2002) Sprechentwicklung und Sprachförderung. Ein Leitfaden für die Praxis. Hender Verlag, Freiburg.
- Karmasin Motivforschung. (2006). Karrieredator Stimme.
- Kehlhopf, F. Bau des Kehlkopfes. Verfügbar unter: <http://www.kehlhopf.de/lehre/kehlkopf/> (aufgerufen am 12.10.18)
- Kiese-Himmel, C. (2014) Körperinstrument Stimme - Grundlagen psychologische Beladung. Störung. Heidelberg: Springer Verlag
- Pfreiden (2014, 15.04) Topical Stimmbildung Animation (youtube). Abgerufen am 10.10.18 von <https://www.youtube.com/watch?v=Cf-WO5n06E+220&frags=pg8,2Cw>
- Schneider, B. & W. Bogenzahn (2007) Stimmdiagnostik. Heidelberg: Springer Verlag.

06.11.18 Mona Tripp - Speech Communication - Universität Regensburg 24

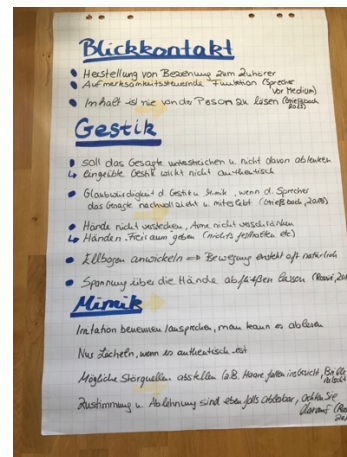
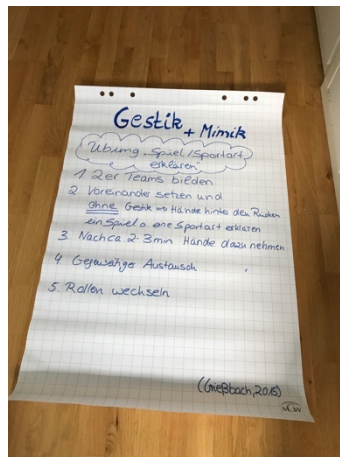
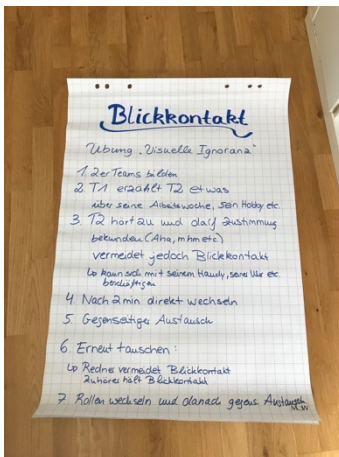
10.7 Flipcharts der Stimmworkshops



(Gutzeit, 2008, S. 15)

(Gutzeit, 2008, S. 58)

(Dr. Keßler, 2016)

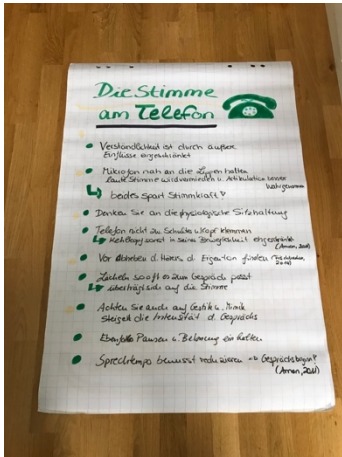


(Grießbach & Lepschy, 2015)

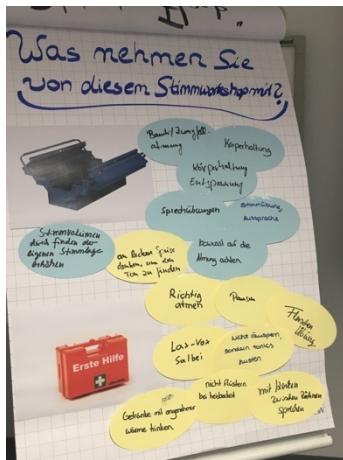
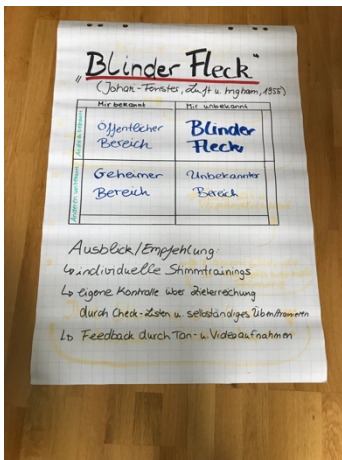
(Grießbach & Lepschy, 2015)

(Grießbach & Lepschy, 2015)

(Rossié, 2017)



(Amon, 2011), (Fischbacher, 2014) (Dr. Teuchert, 2016b), (Dr. Keßler, 2016), (Fischbacher, 2014)



(Luft & Ingham, 1955)

angelehnt an (Weidenmann & Busch, 2008)

10.8 Präevaluation – Fragebogen I

Die zusätzlichen leere Zeilen zur Ergänzung wurden auf Grund der Leserlichkeit entfernt.

Nr.: (Pseudonimisierungscode)

Fragebogen zur Evaluierung des Stimmseminars im Rahmen einer
Masterarbeit der Universität Regensburg

Einleitungsteil

Herzlich Willkommen und vielen Dank für die Teilnahme an diesem Workshop. Im Rahmen der Masterarbeit „Evaluation eines Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext“ wurde dieser Fragebogen entwickelt. Anhand dieses Fragebogens kann im Anschluss eine qualitative Evaluation und Analyse dieses Stimmworkshops getätigt werden.

Diese Umfrage wird durch das Zuordnen einer Nummer pseudonymisiert. Somit lassen sich keine Rückschlüsse auf Ihre Person und das Unternehmen ziehen. Die ausgewerteten Daten werden lediglich den jeweiligen Branchen und der Unternehmensgröße zugeordnet. Ebenso werden Ihre Antworten nicht firmenintern weitergegeben.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit die einzelnen Fragen zu lesen und zu verstehen. Bei aufkommenden Fragen, zögern Sie nicht die Trainerin zu kontaktieren. Bei den offenen Fragen befinden sich freie Zeilen auf denen Sie Ihre Antwort notieren können. Alle anderen Fragen sind mit **Skalen** versehen, bei denen Sie bitte **nur eine** Möglichkeit **ankreuzen**. Bitte versuchen Sie alle Fragen zu bearbeiten.

Falls Sie eine Frage **nicht beantworten** möchten, **streichen** Sie diese bitte deutlich durch. Beachten Sie, dass eine nicht bearbeitete Frage sonst nicht gewertet werden kann.

Teil I

1. In welcher Funktion sind Sie in Ihrem Unternehmen tätig?

2. Wie lange sind Sie schon in dieser Funktion tätig?

3. Wie viele Stunden an einem Arbeitstag (ca. 8 Std.) beanspruchen Sie Ihre Stimme? (z.B. in Meetings, Telefonaten, Kundengesprächen etc.)¹

- gar nicht 1 – 3 Std. 3 – 5 Std. 5 – 8 Std. > 8 Std.

¹ >= mehr als

<p>Bitte kreuzen Sie nur die für Sie individuell zutreffende Kästchen an.</p> <p>Ich achte besonders auf meine Stimme...</p>	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
... beim Erstkontakt mit fremden Personen.					
... bei Terminvereinbarungen.					
... beim Sprechen auf den Anrufbeantworter.					
... generell beim Sprechen am Telefon.					
... bei der Gesprächseröffnung.					
... beim Small Talk.					
... im Beratungsgespräch.					
... beim Verhandlungsgespräch.					
... im Preisgespräch.					
... im Konfliktgespräch.					
... bei einer Präsentation/einem Vortrag.					
... im Feedbackgespräch mit Mitarbeitern.					
... bei Bewerbungsgesprächen mit potentiellen Mitarbeitern.					
... wenn ich mich beschwere.					
... in Meetings.					
... beim Delegieren.					
... gegenüber Kollegen.					
... gegenüber Mitarbeitern.					
... gegenüber Kunden.					
... gegenüber Vorgesetzten.					

4. Haben Sie in den letzten 12 Monaten ein Seminar, ein Training oder einen Workshop besucht (berufliche Fortbildung etc.)?

- Nein, in den letzten 12 Monaten habe ich **kein** Seminar o.ä. besucht.
- Ja, ich habe in den letzten 12 Monaten an mindestens einem Seminar o.ä. teilgenommen.

Bitte geben Sie die Art der Veranstaltung und das Thema an (z.B. Workshop, Fortbildung):

5. Haben Sie schon einmal ein Stimmseminar (Workshop, Training o.ä.) im beruflichen Kontext besucht?

- Ja, ich habe bereits ein Stimmseminar besucht.
- Nein, ich habe noch nie ein Stimmseminar besucht.

Nur auszufüllen, falls die vorherige Frage mit Ja beantwortet wurde:

6. Welche Inhalte haben Sie als relevant für Ihren Beruf empfunden?

7. Hatte dieses Stimmseminar konkrete Auswirkungen auf Ihr alltägliches Berufsleben? Und wenn ja, welche?

Wenn Sie Frage 6 mit „nein“ angekreuzt haben, befinden sich auf der nachfolgenden Seite noch weitere Fragen.

8. Welche Inhalte erwarten Sie bei einem Stimmtraining?

9. Welche Erwartungen stellen Sie an ein Stimmtraining in Bezug auf Ihren beruflichen Kontext?

10. Welchen Nutzen sehen Sie in einem Stimmtraining für Ihren beruflichen Alltag?

10.9 Postevaluation – Fragebogen II

Nr.: (Pseudonimisierungscode)

Fragebogen zur Evaluierung des Stimmseminars im Rahmen einer Masterarbeit der Universität Regensburg

Einleitungsteil

Herzlich Willkommen und vielen Dank für die Teilnahme an diesem Workshop. Im Rahmen der Masterarbeit „Evaluation eines Stimmworkshops im betriebswirtschaftlichen Kontext“ wurde dieser Fragebogen entwickelt. Anhand dieses Fragebogens kann im Anschluss eine qualitative Evaluation und Analyse dieses Stimmworkshops getätigt werden.

Diese Umfrage wird durch das Zuordnen einer Nummer pseudonymisiert. Somit lassen sich keine Rückschlüsse auf Ihre Person und das Unternehmen ziehen. Die ausgewerteten Daten werden lediglich den jeweiligen Branchen und der Unternehmensgröße zugeordnet. Ebenso werden Ihre Antworten nicht firmenintern weitergegeben.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit die einzelnen Fragen zu lesen und zu verstehen. Bei aufkommenden Fragen, zögern Sie nicht die Trainerin zu kontaktieren. Bei den offenen Fragen befinden sich freie Zeilen auf denen Sie Ihre Antwort notieren können. Alle anderen Fragen sind mit **Skalen** versehen, bei denen Sie bitte **nur eine** Möglichkeit **ankreuzen**. Bitte versuchen Sie alle Fragen zu bearbeiten.

Falls Sie eine Frage **nicht beantworten** möchten, **streichen** Sie diese bitte deutlich durch. Beachten Sie, dass eine nicht bearbeitete Frage sonst nicht gewertet werden kann.

Teil II

1. Wie empfanden Sie den inhaltlichen Umfang dieses Stimmworkshops?

- zu wenig genau richtig zu viel

2. Wie empfanden Sie die Dauer des Stimmworkshops?

- zu kurz genau richtig zu lang

3. Inwieweit stimmen Ihre Erwartungen mit dem durchgeführten Stimmworkshop über ein?

4. Gab es Erwartungen an den Stimmworkshop, die nicht erfüllt wurden? Und wenn ja, welche?

5. Kreuzen Sie bitte an welche Relevanz diese Aspekte des Stimmworkshops für Sie in Ihrem beruflichen Alltag haben. Falls ein für Sie relevanter Aspekt nicht aufgeführt sein sollte, nutzen Sie dafür die leeren Felder am Ende der Tabelle.	nicht relevant	weniger relevant	neutral	relevant	sehr relevant
Grundwissen über den physiologischen Aufbau und die Funktion der Stimme					
Wissen und Anwendung der Stimmhygiene					
Vorbereitung und Aufbau der Physiologische Körperhaltung im Sitzen und Stehen					
Grundkenntnisse über die Bauchatmung, das Zwerchfell und ihre Wirkung auf die Stimme					
Stimmübungen für die individuelle mittlere Sprechstimmlage					
Übungen für die Verbesserung der Reichweite der Stimme					
Übungen für die deutliche Artikulation					
Wissen und Anwendung zum Thema Blickkontakt					
Wissen und Anwendung zum Thema Gestik und Mimik					
Wissen und Anwendung zum Thema Pausensetzung					

Wissen und Anwendung zum Thema Betonung beim Sprechen					
Wissen und Anwendung zum Thema Stimme am Telefon					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

6. Dieser Teil des Fragenbogen behandelt den Inhalt des Workshops. Bitte kreuzen Sie das zutreffende Kästchen in der rechten Spalte an.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Bereits vor dem Seminar wusste ich schon viel über die behandelten Themen					
Ich denke nicht, dass ich in diesem Seminar viel gelernt habe					
Das Thema des Seminars ist mir jetzt viel verständlicher					
Der Workshop hat mir einen guten Einblick in das Thema Stimme im Berufsalltag gegeben					
Der Workshop hat meiner Meinung nach nicht genug Wissen vermittelt					
Vor dem Seminar wusste ich definitiv weniger über das Thema Stimme im Berufsalltag					
Viele meiner Fragen blieben unbeantwortet					
Für meine weitere Tätigkeit habe ich viel Nützliches erfahren					
Viele Dinge wurden zu oberflächlich behandelt					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

<p>7. Dieser Teil des Fragebogens behandelt den Praxisbezug des Workshops</p> <p>Bitte kreuzen Sie das zutreffende Kästchen in der rechten Spalte an.</p>	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Der Workshop hat viel praxisbezogenes Wissen vermittelt					
Die erworbenen Kenntnisse halte ich für schlecht anwendbar im beruflichen Alltag					
Das Erlernete werde ich bei meiner Tätigkeit auf jeden Fall anwenden					
Das erworbene Wissen werde ich auch bei zukünftigen Sprechsituationen gut anwenden können					
Für meine berufliche Tätigkeit ist das Seminar von großem Nutzen					
Ich denke, dass sich für mich durch das Seminar nichts verändern wird					
Ich verwende bereits Techniken für eine ökonomische Stimmgebung, die im Seminar vermittelt wurden					
Ich bin jetzt gut vorbereitet, das Erlernete im beruflichen Alltag anzuwenden					

<p>8. Kreuzen Sie bitte an, wie wahrscheinlich es Ihrer Meinung nach ist, dass Sie die erlernten Inhalte in Ihrem beruflichen Alltag anwenden werden.</p> <p>Falls ein für Sie wichtiger Aspekt nicht aufgeführt sein sollte, nutzen Sie dafür die leeren Felder am Ende der Tabelle.</p>	nicht wahrscheinlich	weniger wahrscheinlich	neutral	wahrscheinlich	sehr wahrscheinlich
Grundwissen über den physiologischen Aufbau und die Funktion der Stimme					
Wissen und Anwendung der Stimmhygiene					
Vorbereitung und Aufbau der Physiologische Körperhaltung im Sitzen und Stehen					

Grundkenntnisse über die Bauchatmung, das Zwerchfell und ihre Wirkung auf die Stimme					
Stimmübungen für die individuelle mittlere Sprechstimmlage					
Übungen für die Verbesserung der Reichweite der Stimme					
Übungen für die deutliche Artikulation					
Wissen und Anwendung zum Thema Blickkontakt					
Wissen und Anwendung zum Thema Gestik und Mimik					
Wissen und Anwendung zum Thema Pausensetzung					
Wissen und Anwendung zum Thema Betonung beim Sprechen					
Wissen und Anwendung zum Thema Stimme am Telefon					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

9. Dieser Teil des Fragebogens behandelt den Transfer der Workshopinhalte. Bitte kreuzen Sie das zutreffende Kästchen in der rechten Spalte an.	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Die Inhalte des Workshops sind nachhaltig vermittelt worden					
Ich denke, dass der Workshop positive Auswirkung auf mein Verhalten hat					
Das vermittelte Wissen werde ich auch in ferner Zukunft noch anwenden					
Ich denke, dass in dem Workshop erworbene Wissen wird mittel- bis langfristig gesehen überholt oder veraltet sein					
Ich glaube, dass ich in Zukunft kaum etwas aus dem Workshop anwenden kann					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

10.10 Evaluation Verhalten der Trainerin

Nr.: (Pseudonimisierungscode)

**Fragebogen zur Evaluierung des Stimmseminars im Rahmen einer
Masterarbeit der Universität Regensburg**

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit der Trainerin Feedback zu geben.

Dieser Teil des Fragebogens behandelt das Auftreten und Verhalten der Trainerin. Bitte kreuzen Sie das zutreffende Kästchen in der rechten Spalte an. Die Trainerin...	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
... wirkte fachlich kompetent.					
... verstand es, den Inhalt gut und interessant zu vermitteln.					
... ging ausreichend auf die TeilnehmerInnen ein (z.B. Nachfragen).					
... war aufgeschlossen für Vorschläge und Kritik.					
... trug zu einem guten Lernklima bei.					
... wirkte distanziert und unbeteiligt.					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

Reminder:

Alle Antworten werden pseudonymisiert und ausschließlich für diese
Masterarbeit verwendet. Eine Weitergabe innerhalb des Unternehmens findet
nicht statt.

<p>Dieser Teil des Fragebogens behandelt die Atmosphäre während des Workshops.</p> <p>Bitte kreuzen Sie das zutreffende Kästchen in der rechten Spalte an.</p>	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu
Die Lernatmosphäre unter den TeilnehmernInnen war sehr gut.					
Die Atmosphäre in der Gruppe motivierte zur Mitarbeit im Workshop.					
Oft trug die Kompetenz und das Engagement der anderen TeilnehmerInnen zu einem guten Arbeitsklima bei.					
Der Umgang der TeilnehmerInnen untereinander war respektvoll und höflich.					
Das Verhalten der TeilnehmerInnen während des Workshops war unangemessen.					
Zahlreiche Störungen verhinderten ein erfolgreiches Arbeiten.					

In Anlehnung an einen Seminarevaluationsbogen von Ruß (2006)

10.11 Teilnehmerinformationen

Teilnehmer ID	Workshop Typ	Bereich	Arbeitserfahrung	Stimmnutzung	Stimmworkshop
W1GC1	ganztägig	Personalwesen	10 - 15 Jahre	5-8 Std.	Nein
W1GC2	ganztägig	Technik	0 - 3 Jahre	3-5 Std.	Nein
W1GC3	ganztägig	Technik	5 - 10 Jahre	5-8 Std.	Nein
W1GC4	ganztägig	Projektmanagement	3 - 5 Jahre	3-5 Std.	Nein
W1GC5	ganztägig	Technik	0 - 3 Jahre	3-5 Std.	Nein
W2HL1	halbtägig	Assistent/in	3 - 5 Jahre	5-8 Std.	Nein
W2HL2	halbtägig	Assistent/in	0 - 3 Jahre	5-8 Std.	Nein
W2HL3	halbtägig	Vertrieb	3 - 5 Jahre	5-8 Std.	Nein
W2HL4	halbtägig	Personalwesen	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W3HC1	halbtägig	Personalwesen	3 - 5 Jahre	3-5 Std.	Nein
W3HC2	halbtägig	Kundendienst	> 15 Jahre	1-3 Std.	Nein
W3HC3	halbtägig	Auszubildende/r	0 - 3 Jahre	gar nicht	Nein
W3HC4	halbtägig	Kundendienst	10 - 15 Jahre	1-3 Std.	Nein
W3HC5	halbtägig	Kundendienst	> 15 Jahre	1-3 Std.	Nein
W4HG1	halbtägig	Sachbearbeitung	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W4HG2	halbtägig	Projektmanagement	> 15 Jahre	5-8 Std.	Nein
W4HG3	halbtägig	Projektmanagement	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W4HG4	halbtägig	Vertrieb	10 - 15 Jahre	3-5 Std.	Nein
W4HG5	halbtägig	Controlling	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W4HG6	halbtägig	Vertrieb	5 - 10 Jahre	5-8 Std.	Nein
W4HG7	halbtägig	Auszubildende/r	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Ja
W4HG8	halbtägig	Auszubildende/r	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W4HG10	halbtägig	Auszubildende/r	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein

W4HG11	halbtägig	Auszubildende/r	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Ja
W5HK1	halbtägig	Vertrieb	5 - 10 Jahre	5-8 Std.	Nein
W5HK2	halbtägig	Technik	0 - 3 Jahre	1-3 Std.	Nein
W5HK3	halbtägig	Vertrieb	10 - 15 Jahre	3-5 Std.	Nein
W5HK4	halbtägig	Vertrieb	10 - 15 Jahre	3-5 Std.	Nein
W5HK5	halbtägig	Vertrieb	3 - 5 Jahre	> 8 Std.	Nein
W5HK6	halbtägig	Vertrieb	5 - 10 Jahre	1-3 Std.	Nein
W6HC1	halbtägig	Personalwesen	5 - 10 Jahre	5-8 Std.	Nein
W6HC2	halbtägig	Personalwesen	3 - 5 Jahre	5-8 Std.	Ja
W6HC3	halbtägig	Personalwesen	0 - 3 Jahre	5-8 Std.	Nein
W6HC4	halbtägig	Personalwesen	5 - 10 Jahre	5-8 Std.	Nein

10.12 Ergebnisse Fragebogen I Frage 9

Fragebogen I Frage 9 Antworten der Teilnehmer (voll)	Fragebogen I Frage 9 Clusterung		
Möglichkeiten für mich zu entdecken, die Stimme "breiter" zu nutzen	Einsatz der Stimme		
keine Idee oder Inhalte erwartet	keine Erwartungen		
Beispiele wie man seine Stimme benutzen kann	Einsatz der Stimme	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen
Wie kann ich bewusst nuscheln abstellen und üben. Wie gut oder schlecht versteht man sich eigentlich wirklich. Übung zur Verbesserung der Stimme/Erkennen von Schwachstellen	Artikulation verbessern	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen
Bessere Einschätzung der Stimme, angepasst auf die Situation	Wahrnehmung der Stimme		
verschiedene Situationen angehen/beurteilen	Stimme in verschiedenen Situationen		
Auswirkungen + Techniken der Kommunikation/Stimme, Verbesserung der Kommunikation/Stimme	Auswirkungen auf die Stimme/Kommunikation	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung
wie ich eine bestimmte, Stimmlage anwenden kann, was eine Stimmlage bewirken kann	Auswirkungen auf die Stimme/Kommunikation	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung
Wirkung der Stimme auf andere Personen	Wirkung der Stimme		

Infos zum Stimmauftritt und zur Aussprache	Wirkung der Stimme	Artikulation verbessern	Artikulation verbessern
Aussprache verbessern, bessere Atmung	Artikulation verbessern	Informationen & Übungen zur Atmung	Informationen & Übungen zur Atmung
Trainieren der Stimme, bewusste Wahrnehmung der Stimme	Training der Stimme	Wahrnehmung der Stimme	Wahrnehmung der Stimme
Tonfall, Lautstärke, wie schnell oder langsam sollte ich sprechen	Training der Stimme	Sprechtempo anpassen	Sprechtempo anpassen
evtl. neue/andere Technik zu sprechen, bewusste Wahrnehmung und Einsatz der Stimme	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung	Wahrnehmung der Stimme	Wahrnehmung der Stimme
Wie und wann man seine Stimme einsetzt. In welchen Situationen es sinnvoll ist.	Stimme in verschiedenen Situationen	Einsatz der Stimme	Einsatz der Stimme
Stimmpräsentationen zu erfahren	Einsatz der Stimme		
Wie die Stimme in verschiedenen Situationen genutzt werden kann und auf das Gegenüber wirkt	Einsatz der Stimme	Wirkung der Stimme	Wirkung der Stimme
Wie ich meine Stimme "richtig" einsetzen kann.	Einsatz der Stimme		
Das die Stimmlagen in verschiedenen Bereichen trainiert werden z.B. bei Konflikten, Diskussionen	Training Stimme	Stimme in verschiedenen Situationen	Stimme in verschiedenen Situationen
?	keine Erwartungen		

in jeder Situation die richtige Stimmlage treffen und dabei Ruhe bewahren können	Stimme in verschiedenen Situationen		
Umgang mit der Stimme, Lautstärke, Betonung, Körpersprache im Bezug zur Stimme?	Training der Stimme	Körpersprache in Bezug zur Stimme	Körpersprache in Bezug zur Stimme
sich mit der Stimme den Situationen anzupassen, zu wissen wie ich mit der Person vor mir reden muss.	Stimme in verschiedenen Situationen		
Aussprache, Lautstärke der Stimme	Artikulation verbessern	Lautstärke beim Sprechen	Lautstärke beim Sprechen
Reduzierung der Stimmbelastung, Stimme als Hilfsmittel in Gesprächen	Stimmbelastung reduzieren	Stimme in verschiedenen Situationen	Stimme in verschiedenen Situationen
gute Aussprache, Lautstärke beim sprechen	Artikulation verbessern	Lautstärke beim Sprechen	Lautstärke beim Sprechen
-	keine Angabe		
Wann, wo und wie man die Stimme als Mittel einsetzen kann.	Einsatz der Stimme		
Versch. Einsatzmöglichkeiten	Einsatz der Stimme		
Höhe/Tiefe, pers. Feedback, worauf kann man "schnell mal" achten, Tipps	Intonation verbessern	Individuelles Feedback	Individuelles Feedback
Instrumente/Methoden kennenlernen, um Stimme zu speziellen Situationen kontrolliert einsetzen zu können	Erlernen von neuen Techniken in Bezug auf die Stimmgebung	Stimme in verschiedenen Situationen	Stimme in verschiedenen Situationen

Wissen mit der Stimme besser/souveräner/eloquenter umzugehen etc. zu wirken	Training der Stimme	Wirkung der Stimme	Wirkung der Stimme
praktische Übungen, Theorie zum richtigen Einsatz d. Stimme	Training der Stimme	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen	Praktische Tipps/Beispiele/Übungen
Einfluss der Stimme auf den Empfänger/Bewusstes Einsetzen der Stimme	Wirkung der Stimme	Einsatz der Stimme	Einsatz der Stimme

10.13 Ergebnisse Fragebogen I Frage 10 und 11

Fragebogen I Frage 10 Antworten der Teilnehmer (voll)	Fragebogen I Frage 11 Antworten der Teilnehmer (voll)
Mit der Stimme die Zuhörer besser fesseln zu können durch mehr "Variationen"	Mehr variieren zu können und damit mehr Zuhörer zu gewinnen
Einschätzung der eigenen Stimme verbessern	Gespräche durch die Stimme gezielter führen zu können
Wie ich meine Stimme benutzen kann und soll	Das ich mich besser und deutlicher ausdrücken kann
Wie wähle ich die richtige Stimmlage in unterschiedlichen Situationen	Mitarbeiter und Kollegen würden sich u.U. weniger auf meine Aussprache konzentrieren und können sich mehr dem Inhalt widmen
Durch das bessere Einsetzen der Stimme eine Verbesserung der Kommunikation	weniger Missverständnisse durch falsche Kommunikation
mehr Tipps bei unterschiedlichen Situationen, Tipps für den richtigen Umgang	mehr Sicherheit
Verbesserung der Kommunikation/Stimme im berufl. Alltag, Tipps zur Lockerung/besseren Stimme	bessere Kommunikation mit Geschäftspartnern etc.
dass dadurch gewisse Gespräche gezielter geführt werden	ein deutlicheres Auftreten bei Dienstleistern

Nutzbarkeit im Arbeitsalltag	Das Erlernen von Einsatzmöglichkeiten der Stimme für sicheres Auftreten
Bewusstsein über Stimme und dem Stimmgebrauch	sichereres sprachliches Auftreten, konstanter Stimmgebrauch
Verbesserung der Kommunikation, Inhalte besser zur Geltung bringen	bessere Kommunikation, sowohl extern als auch intern
das ich besser z.B. am Telefon verstanden werde	Nutzen einer deutlichen Stimme und Aussprache
mehr Sicherheit	besseres Auftreten am Telefon und in Meetings
keine konkreten, bin gespannt	Weiß ich noch nicht
Beim Telefonat mit Kunden. Das man ruhig und trotzdem beständig ist, mit Kraft dem Kunden entgegentritt	Das man besser in bestimmten Situationen mit dem Kunden und den Vorgesetzten umgehen kann.
Positive Eigenschaften, welcher vorher nicht bekannt waren, zu nutzen, Werkzeuge/Hilfsmittel gebrauchen	Sicherer Umgang der Stimme bei negativen Gesprächen
Bessere Kommunikation mit Kollegen/Kunden	Verbesserung der Ausdrucksweise
Telefongespräche, vornehmlich mit Kunden, am besten zu führen	Die Stimme richtig einzusetzen (Telefonzentrale)
Das die Stimmlage trainiert wird, wie man sich beim telefonieren verhalten sollte	Sicheres sprechen beim telefonieren.
Einschätzung der eigenen Stimme verbessern	Verbesserung von Kundengesprächen/Aufbau von Vertrauen/ Besserer Einfluss auf Verhandlung mit den Kunden
wie spreche ich am besten mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden	auch in stressigen Situationen die richtige Stimmlage finden und immer ein sicheres Auftreten haben
wie ich meine Stimme in bestimmten Situationen gezielt einsetzen	um in jeder Situation gezielt und adäquat reagieren zu können

dass es mir leichter fällt fremden Personen am Telefon etwas zu erklären oder zu beraten	Man wirkt seriöser und es fallen vielleicht einem Dinge leichter.
Ruhiger Sprechen in kritischen Situationen	Gespräche mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden etc.
wie beeinflusse ich die Stimme	Welche Auswirkung hat die Stimme auf den Gesprächspartner
siehe oben in Bezug auf Kundenkontakt	souveränes Auftreten, klares Verständnis beim Kunden, Professionalität
-	-
siehe oben	Die Stimme als Mittel einzusetzen
	Bessere Kommunikation
Situationsbezogene Tipps, Infos zum letzten Stand der Forschung	Optimierung
z.B. bei Präsentationen, wenn man aufgeregt ist, die Stimme besser kontrollieren zu können.	Die Stimme in beruflichen Situationen entsprechend bestmöglich einsetzen zu können
Hinweise, die sich (leicht) in den Alltag integrieren lassen	Ich benutze meine Stimme viel und könnte sicherlich noch passender/gewinnbringender einsetzen
bewussterer Umgang mit der Stimme, bewusster Einsatz der Stimme in best. Situationen	Einsatz der Stimme in best. Gesprächssituationen, um das Gespräch in die gewünschte Richtung zu steuern
Stimme gezielt einsetzen um Themen unterschiedlich zu steuern	Bewusstes/gezieltes Einsetzen der Stimme um Gespräche zu lenken/moderieren

10.14 Ergebnisse Fragebogen II Frage 3

Fragebogen II Frage 3
Mehr als ich erwartet hatte.
Da ich vorher keine Erwartungen hatte, was in einem Stimmworkshop passiert/thematisiert wird, konnten die Erwartungen nicht negativ erfüllt werden.
Stimmen überein. Viel dazu gelernt
Ich habe eine Rückmeldung bzgl. Nuscheln bekommen; ich kenne jetzt einige Maßnahmen, um mich aufs Reden vorzubereiten bzw. deutlicher Sprechen zu üben.
Ich habe ein paar neue Sachen an die Hand bekommen, die mir sicher weiter helfen werden. Daher eine hohe Übereinstimmung.
Tipps wurden gegeben, besser als erwartet: Entspannungsübungen, Atmung
Tipps zur besseren Kommunikation erhalten, individuelle Stärken + Schwächen herausgefunden
es wurden die zu erwartenden Themen angesprochen
sehr gut. Ich habe viele Tipps erhalten, die ich in meinen Arbeitsalltag einbauen kann
erfüllt: guter allgemeiner Einstieg, für die Dauer optimal, Bewusstsein d. Stimme
75%, ich war überrascht wie wichtig Körper & Entspannung für die Stimme sind
stimmen überein mit den verschiedenen Übungsaufgaben
Es waren weniger praktische Teile, als gedacht aber wohl auch ein Umstand durch die geringe Zeit
Erwartungen wurden übertroffen, insbesondere was die Ganzheitlichkeit angeht
Die Erkenntnis welche Regionen und Bereiche nur für die Stimme angesprochen werden, sind für mich mehr als erwartet gewesen
Diese wurden positiv übertroffen, Atemtechniken haben mir zur Stimmlage sehr gut geholfen
Anders als erwartet. Allerdings positiv
Ich habe mehr Übungen zum "richtigen" telefonieren erworben.
Die Erwartungen wurden erfüllt.
keine Erwartungen. Das Thema kannte ich bis dato nur in Verbindung mit Sprachlehre/Kinder! -> daher Erwartungen eher übertroffen
ruhiges Auftreten durch Atemtechnik, deutliches sprechen, sicheres Erscheinungsbild

Die Inhalte des Workshops gingen über meine Erwartungen hinaus. Nicht nur die Stimme, auch die u.a. anderem dazu richtige Körperhaltung wurden erläutert
stimmen sehr überein
eher weniger, da andere Themen behandelt wurde
allgemeine Grundlagen gut vermittelt, Praxisbezug/individueller Anteil wäre schön
deutliches Sprechen wurde thematisiert, Workshop wird Erwartungen voll gerecht
hat gepasst
Es werden Inhalte vermittelt, die weiterhelfen
Ich hatte vorher keine Erwartungen
praktische Tipps
Stimmen überein -> Es gab ein paar Tipps, die mir zukünftig dabei helfen, meine Stimm Lage besser zu kontrollieren
Ich habe ohne Erwartungen an dem WS teilgenommen
bewussterer Umgang mit der Stimme, praktische Übungen zur Anwendung
Teils/teils: mehr Fokus auf Stimme-/ Stimmübungen als erwartet