

## Stress muss nicht sein

*Man kann ruhig etwas Falsches anfangen. Wenn man behutsam weitermacht, kann man es steuern, und es wird richtig.*

*Sten Nadolny, Netzkarte*

---

*Weiche Knie, der Hals  
voller roter Flecken*

---

Ein neuer Tag steht bevor, ein neuer Tag in der Horror-Klasse: Bei einigen äußert es sich lediglich durch ein flaes Gefühl in der Magengegend, andere kämpfen mit stärkeren Symptomen: die Knie werden schwach, das Herz rast, auf der Stirn bildet sich Schweiß und der Hals ist voller roter Flecken – all diese Reaktionen können durch Stress ausgelöst werden. Ist dagegen kein Kraut gewachsen? Um den Stress zu überwinden, muss man zuerst seine Einstellung dazu ändern: Ihr Körper reagiert auf eine Stresssituation. Das ist eine ganz natürliche, positive Reaktion. Vor Ihnen lauert ein Tier mit unzähligen Augen, Gliedmaßen und Mäulern – die Klasse. Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz steigen, der Zuckergehalt der Muskulatur erhöht sich, Ihr Körper schüttet Adrenalin aus.

---

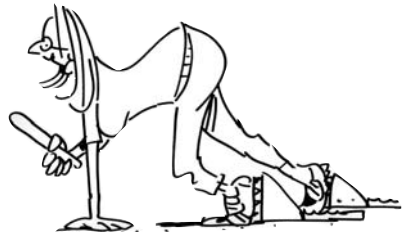
*Stress macht mich fit!*

---

## Tipps für einen guten Start

### 1. Aufstehen

Stehen Sie doch morgens eine halbe Stunde eher auf und nutzen Sie die Zeit für sich zur inneren Sammlung, für Unvorhergesehenes etc.



## 2. Vorbereitung

Nichts nimmt Ihnen mehr Spannung, als das Gefühl, gut vorbereitet zu sein! Legen Sie sich alle Unterlagen für den nächsten Tag zurecht. Überlegen Sie sich, was Sie anziehen wollen. Fertigen Sie lästige Kopien, Arbeitsblätter etc. am Vortag an und seien Sie fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn im Klassenraum, um letzte Vorbereitungen zu treffen.

## 3. Bewegung / Entspannung

Bewegung bringt Sie auf Trab und normalisiert Ihre Körperfunktionen! Führen Sie nach dem Aufwachen eine kurze Bewegungs- oder Entspannungsübung durch. Für Morgenmuffel genügt es, wenn Sie mehrmals ausgiebig langsam und „passiv“ ausatmen.

---

Ausatmen

---

## 4. Stimmbildung

Lockern Sie morgens Ihre Stimmbänder. Leichte Sprechübungen sorgen für gute Stimmung und lösen Verspannungen.

---

„Miiiiiiiiiiiiiiiiiiii“

---

## 5. Konzentration

Konzentrieren Sie sich auf den Beginn der Stunde. Sprechen Sie innerlich die ersten Sätze an die Klasse. Spielen Sie das, was auf Sie zukommt, gedanklich durch.

## 6. Autosuggestion

Denken Sie positiv an das, was Sie gleich tun werden. Also nicht: „Ich habe keine Angst“, sondern: „Es ist ein gutes Gefühl, vor der Klasse zu stehen. Die Klasse hört mir zu. Ich habe etwas zu sagen!“

---

„Ich habe etwas zu sagen!“

---

## Warming up für Lehrer & Schüler

Locker machen

Die folgenden Übungen können Sie zum Warming up auch mit Ihrer Klasse durchführen. Machen Sie sich und Ihre Stimme locker, finden Sie Ihre Indifferenzlage – es kostet Sie nur zehn Minuten pro Tag.

### Einige Grundregeln der Sprechatmung

- *Achten Sie auf die richtige Atmungsbewegung: Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen und der Brustkorb weitet sich. Bei normaler Einatmung reicht die Atemluft ohne Probleme zum Sprechen aus. Man sollte deshalb nie vor dem Sprechen tief einatmen.*
- *Nehmen Sie sich Zeit für die Ein- und Ausatmung, legen Sie sinnvolle Pausen beim Sprechen ein.*

### Die Indifferenzlage

- *Jeder von uns hat eine Stimmlage, in der er bequem sprechen kann. Diese so genannte Indifferenzlage bezeichnet den Bereich des Sprechumfangs, in dem die Stimme mit dem geringsten Kraftaufwand von Kehlkopfmuskulatur und Atemdruck erzeugt wird.*

**In der Indifferenzlage sprechen wir mit dem geringsten Kraftaufwand.**

- *Nur in der Indifferenzlage kann man lange und ausdauernd sprechen.*
- *Diese Stimmlage liegt im unteren Drittel unseres gesamten Stimmumfangs. Überschreitet man die Indifferenzlage häufig, so kann dies zur Schädigung der Stimme führen.*

Die Indifferenzlage  
finden

## Sprechübung „Stimmfindung“

So finden Sie Ihre Indifferenzlage. Zuerst müssen Sie für eine gute Haltung sorgen:

„Pflücken“ Sie mit beiden Armen abwechselnd die Birnen, die über Ihrem Kopf hängen. Spüren Sie, wie sich Ihre Schultern öffnen? Lassen Sie Ihre Schultern nun nach hinten kreisen. Dann beugen Sie sich nach vorne und schütteln Ihre Arme aus.

- ② Führen Sie nun mit Ihrem Mund eine kreisende Kaubewegung durch und sagen Sie laut:  
mmmjoooooooooo..., mmmjaaaaaa....., mm-  
mjiiiiiiiiiii..., mmmjuuuuu...
- ③ Wippen Sie mit den Knien und sagen Sie laut:  
Hopp, sopp, wopp, topp...
- ④ Stellen Sie sich nun ein Gegenüber vor, zu dem Sie Folgendes sagen:  
Ne, ne, ne, ne.....  
Bla, bla, bla, bla, bla.....  
So, so, so, so..... so nicht!
- ⑤ Schütteln Sie jetzt Ihre Schultern nach vorne aus und kommen Sie mit einem munteren und lauten Jaaa..... wieder in den aufrechten Stand hoch.