

Mit klarer Stimme – Online-Stimmtraining im Einzelsetting

Workshopleitung



Heike Hofmann
körper&sprache, Köln

Heike Hofmann ist Germanistin (MA) und Theaterregisseurin, leitet ihr eigenes Kommunikationsunternehmen körper & sprache in Köln und ist als Kommunikations- und Präsentationstrainerin/Coach in Universitäten, Wissenschaftsorganisationen und Wirtschaftsunternehmen tätig.

Sie unterstützt Wissenschaftler*innen mit einem breiten Repertoire von Leistungen, von Einzelcoachings über Workshops bis hin zu Gruppencoachings von Teams diverser Projektantragsformate im Verbund.

Ziel

Ziel des Online-Einzelsettings ist der stimmige Auftritt, so dass Person, Stimme und Inhalt souverän und überzeugend zur Geltung kommen und die Stimme auch über längere Sprechphasen kraftvoll bleibt.

Beschreibung

Indem die Stimme einen Eindruck von der Befindlichkeit, der Persönlichkeit und den Motiven der*s Redenden gibt, vermittelt sie viel mehr als den bloßen Inhalt des Gesagten. Die Qualität des Stimmklangs und ihre Modulationsfähigkeit entscheiden u.a. über ihre Lebendigkeit und Überzeugungsfähigkeit. Aus der Beschäftigung mit der eigenen Stimme erwächst der Mut, sich ihrer als Ausdrucksmittel zu bedienen und die eigenen Möglichkeiten zu erkunden. Der Körper ist dabei die größte Unterstützung, denn schon minimale Veränderungen der Körperhaltung haben einen positiven Einfluss auf Resonanz und Volumen oder auf eine evtl. Anfälligkeit für Heiserkeit.

Methodik

- Atem-, Stimm- und körpersprachliche Übungen
- Arbeit an einem selbstgewählten Textausschnitt
- Kurzpräsentation & Feedback
- Gender- und Diversity-Aspekte werden konsequent miteinbezogen und eine gendergerechte Sprache angewendet

Die 50-minütigen Online-Einzelgespräche finden an einem der beiden Workshoptage zwischen 9:30 und 13:30 Uhr statt. Die Terminvergabe erfolgt mit der Anmeldebestätigung.

Voraussetzung

- Um individuell und punktgenau arbeiten zu können, bittet die Trainerin um die Zusendung Ihres Anliegens an workshops@grade.uni-frankfurt.de bis zum **26. Juni 2026**.
- Bitte bringen Sie einen Textausschnitt (5-8 Zeilen) zum Einzelgespräch mit. Das Genre ist dabei offen, von Märchen bis Dissertation ist alles möglich. Wichtig ist dabei: Der Text gefällt Ihnen.
- Sie erhalten im Vorfeld einfache Warm-ups für Ihre Stimme, so dass Sie mit schon angewärmter Stimme die Ihnen im Einzelsetting zur Verfügung stehende Zeit voll nutzen können.
- Sie erhalten auf Sie abgestimmte Übungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

Organisatorische Informationen

| | |
|------------------|---|
| Sprache / Format | Deutsch / Online |
| Zielgruppe | Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs (R2/R3) aller Fachbereiche |
| Datum | Dienstag, 30. Juni, 2026, 9:30 – 13:30 Donnerstag, 2. Juli, 2026, 9:30 – 13:30 Termine werden vorab vergeben. |
| Anmeldung | Für die Anmeldung klicken Sie hier |

