

NJII\_199B

# Verbesserung der Aussprache

Johannes Köck

[koeck@mail.muni.cz](mailto:koeck@mail.muni.cz)

9. Einheit



# Übung 2 ATMEN

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl (hören Sie der entspannenden Musik zu)
- Versuchen Sie abzuschalten, innerlich ruhig zu werden
- Legen Sie die Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie den langsamen und gleichmäßigen Atemrhythmus
- Spüren Sie das leichte Senken und Heben der Bauchdecke
- Erleben Sie drei Phasen des Atmens
- EINATMEN
- AUSATMEN
- PAUSE

# So atmest du richtig:

- 1) Lege eine Hand auf deinen Bauch.
- 2) Atme tief durch die Nase ein.
- 3) Spüre bewusst, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt und fühle wie sich deine Hand mit der Bauchdecke hebt.
- 4) Beim Ausatmen senkt sich die Hand auf der Bauchdecke und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

# Atemübung gegen Stress: Die 4-6-8-Methode

- **So gehst du dann vor:**
- 1) Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis **vier**.
- 2) Halte die Luft an und zähle bis **sechs**.
- 3) Atme aus und zähle dabei langsam bis **acht**.



# Atmen und Entspannen

- Lassen Sie ihre Schultern locker kreisen
- Atmen Sie ein und atmen Sie hörbar auf verschiedene Laute aus
- f -f -f -f -f -f-, s-s-s-s-s-s-s
- Atemschnüffeln: 3x durch die Nase einatmen (dazwischen kleine Pause, als würden Sie an einer Blume duften)
- Lippenflattern (Schnauben eines Pferdes nachahmen)
- Lippen mit dem Finger abheben
- Zunge ausschütteln
- Kiefer ausschütteln
- Glöckchenübung (Zunge pendelt zwischen Mundwinkeln)
- Kreisen des Kopfes und in verschiedenen Tonhöhen summen
- Zunge ausstrecken von ganz hinten nach vorne
- Nomm nomm
- Nemm nemm nemm nemm

# Zungenbrecher

- Ich spreche die Zungenbrecher vor und ihr sprecht mir nach
- Wir werden schneller
- Am Ende versuchen wir einen Kanon



- Als wir noch in der Wiege lagen gab's noch keine Liegewaagen. Jetzt kann man in den Waagen liegen und sich in allen Lagen wiegen.







- Brautkleid bleibt Brautkleid  
und Blaukraut bleibt  
Blaukraut.


(Wer kann es am Schnellsten  
sprechen?)

- *Hundert hurtige Hunde hetzen hinter hundert hurtigen Hasen her. Hinter hundert hurtigen Hasen hetzen hundert hurtige Hunde her.*





"Fischers Fritze fischte frische  
Fische, frische Fische fischte  
Fischers Fritze."

- 
- Denke nie du denkst, denn wenn du denkst, du denkst, dann denkst du nicht, dann denkst du nur du denkst, denn das Denken der Gedanken ist gedankenloses Denken.

- Das Weinfass, das Frau Weber leerte, verheerte ihre Leberwerte.



- Wenn der Benz bremst,  
brennt das Benzbremslicht.



Griesbrei bleibt Griesbrei und  
Kriegsbeil bleibt Kriegsbeil.  
Kriegsbeil bleibt Kriegsbeil und  
Griesbrei bleibt Griesbrei.



Zwei Astronauten kauten und  
kauten während sie blaugrüne  
Mondsteine klaubten.





- Schnecken erschrecken wenn sie an Schnecken schlecken denn zum Schrecken vieler Schnecken manche Schnecken, Schnecken nicht schmecken.



# Schau mir in die Augen, Kleines


- **1. Schaut einander tief in die Augen ohne etwas zu sagen!**
- (Wer lacht verliert ;) )
- **2. Identische Übung → Sagen Sie ihrem Nachbarn/ihrer Nachbarin etwas nettes!**
- **Bewegungsübung, wir bewegen uns im Raum**




**Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber  
die Erfahrungen machen uns“**

(Eugene Ionesco (1912-1994), rumän.-frz.  
Schriftsteller, der am 26.11.1912,

also heute genau vor 107 Jahren, geboren wurde.



Was ist Liebe? Das ist doch ganz einfach! Liebe ist alles, was unser Leben steigert, erweitert, bereichert. Nach allen Höhen und Tiefen. Die Liebe ist so unproblematisch wie ein Fahrzeug. Problematisch sind nur Lenker, die Fahrgäste und die Straße.



Der wahre Weg geht über ein Seil, das nicht in der Höhe gespannt ist, sondern knapp über dem Boden. Es scheint mehr bestimmt stolpern zu machen, als begangen zu werden.

# Hausaufgabe (verbessern)

- Eine Nachricht verfassen + sprechen (beim nächsten Mal vortragen)
- Übt in Gruppen eure kreativ, ironische Nachricht, gebt euch Tipps zur Verbesserung
- Wie betonen?
- Wie trägt man gut vor?
- Jede/r trägt die verfasste Nachricht vor

# Verbessern Sie

- *Alle Hunde haben drei Beine.*
- *Tomaten sind blau*
- *Mit einer Gabel kann man Sachen zerschneiden.*
- *Ein Ball ist viereckig.*
- *Schnee ist schwarz*
- *Brünn liegt in Böhmen*
- *Mit Äpfeln fängt man Mäuse*
- *Russland ist ein kleines Land*
- *Im Sommer ist es kalt*
- *Aussprache ist schwierig*

# Neue Hausaufgabe

- Alte Nachricht verbessern
- Neue Verfassen (100 Sekunden)
- Arbeitsblatt üben



DANKESCHÖÖÖN!

