



## AAP® Impulsseminar

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP® nach Coblenzer/Muhar) gehört zu den etabliertesten und umfassendsten Arbeitsansätzen in der sprech- und gesangspädagogischen wie auch stimm- und sprechtherapeutischen Arbeit. AAP® ist eine wissenschaftlich begründete Vorgehensweise auf anatomisch-physiologischer Basis und heute Bestandteil jeder Ausbildung rund ums Sprechen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen Impulse für die Arbeit nach der AAP® -Methode aus erster Hand.

### Beschreibung

Während der Ausbildung wird die Arbeit nach Coblenzer/Muhar meist auf den sogenannten „reflektorischen Atem“, das „Abspannen“, reduziert und nur für die Arbeit mit Sängern und Schauspielern angeregt. Diese Sichtweise widerspricht dem ganzheitlichen Verständnis der AAP®. Richtig ist, dass die Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP®) nach Coblenzer/Muhar zunächst für die Sprecherziehung entwickelt wurde. Die Wirksamkeit der AAP® ist heute auch in der Therapie bei Stimm- und Sprechstörungen nachgewiesen.

Inhaltliche Schwerpunkte liegen auf der Erleichterung der Koordination von Bewegung, Atmung, Stimme und Artikulation durch die Körpermotorik, den Rhythmus und der Intention. Die Patienten lernen so Techniken, die zu einem ökonomischen Atem- und Stimmgebrauch führen, z. B. Wahrnehmungs- und Haltungsübungen, eine Rhythmisierung von Bewegung, Respiration und Phonation, plastisches Artikulieren, Stimmeinsatzübungen, Finden der Indifferenzlage, die Erarbeitung eines dreiphasigen Atemrhythmus und der Einsatz von atemökonomisch gegliederten Sprechphasen.

.Diese Fortbildung ist die Grundlagen zur Ausbildung „Zertifizierter AAP® - Anwender / Zertifizierte AAP® - Anwenderin“.

Die einzelnen Phasen des Seminars werden durch intensive Übungen vertieft. Praktisch wird an verschiedenen Texten gearbeitet. Sie können gerne eigene Texte mitbringen. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung der stimmlichen Leistung. Das Konzept ermöglicht einen schnellen Transfer für die eigene Praxis.

### Zielgruppen (m/w/d)

Das Fachseminar richtet sich an

- Logopäden, Sprecherzieher, Sprachheiltherapeuten und vergleichbare Berufe
  - Lehrer, Trainer und Dozenten aus angrenzenden Berufen
  - Schauspieler, Sänger, Theaterpädagogen
- Logopäden erhalten für dieses Seminar 16 Fortbildungspunkt.

### Ziele und Nutzen

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit, die AAP® gründlich und fundiert kennenzulernen, Ihr eigenes stimmliches Können zu erweitern und Ihren Berufsalltag dadurch erfolgreicher zu gestalten. Sie lernen vor allem viele praktische Übungen der AAP®. Ergänzt werden diese durch:

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse,
- anatomische und funktionelle Grundlagen,
- didaktische Tipps für Einzelstunden und Gruppenarbeit.

### Odem und Prof. Coblenzer

Odem ist der einzige Anbieter in Deutschland, der zwischen 1995 und 2008 jährlich 1 bis 2 Seminare mit Prof. Coblenzer durchgeführt hat. Sie erfahren somit alle Inhalt zur AAP® aus erster Hand.

### Grundlagen

- Wissenswerte Grundlagen zur AAP
- Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Die Wirksamkeit der AAP in Therapie und Sprechkunst

#### 1. Säule: Körpersprache und Eutonus

Die nonverbalen Anteile in der Kommunikation haben eine große Wirkung und sind uns oft nicht bewusst. Unser Körper sendet unentwegt. Wir arbeiten an der Ausgeglichenheit unserer Spannung (Eutonus), üben Balance, Aufrichtung und Durchlässigkeit unseres Körpers zur Verbesserung der stimmlichen Leistungen.

#### 2. Säule: Atmung und Phonationsatmung

Differenzierung von Atmung und Phonationsatmung. Eine flexible und ökonomische Atmung ist das Ziel. Übungen zu den Themen reflektorische Atemergänzung (Abspannen), Expiration und Inspiration, Atmung und Bewegung im Rhythmus fördern die Ökonomie.

#### 3. Säule: Ökonomisches Stimmtraining

Mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum an Wirkung schaffen. Nach dem Motto: „Halte den Atem am Zügel und öffne den Raum optimal“ (Coblener) erweitern Sie Ihre stimmliche Belastbarkeit und Ausdrucksfähigkeit. Wir betrachten und üben die Teilaspekte, die die Stimme bestimmen. Dazu gehören der Stimmklang, die Resonanz, der Registerausgleich sowie ein ökonomischer Stimmeinsatz, Stimman-satz und Stimmabsatz.

#### 4. Säule: Plastische Artikulation

Lernen Sie, wie die Groß- und Feinmotorik die Intention und das bildhafte Sprechen sowie Ihre Artikulation unterstützt und verbessert. Ergänzt wird das Thema durch die „Plastische Artikulation“ nach Coblener.

#### 5. Säule: Emotionen und Intention

Lernen Sie Ihre eigene Sprechabsicht deutlicher, konkreter und bewusster wahrzunehmen. Dadurch können Sie in der Kommunikation flexibler reagieren und Störungen schneller klären. Wir beschäftigen uns mit dem Themen Authentizität, Zuwendung, Situationsbezug und gezieltes Sprechverhalten und ergänzen dadurch Ihre Fähigkeiten zu einer gelungenen Kommunikation.

#### 6. Säule: Praktische Textarbeit

Anhand vieler Textbeispiele wird der Inhalt des Seminars umgesetzt und der Transfer in den „Alltag“ erleichtert. Didaktische Tipps für Einzel- und Gruppenarbeit.

#### 7. Mögliche Ergänzungen

- Wirksamkeit der AAP® in der Therapie
- Künstlerische Textgestaltung mit AAP®
- Verwendung von Materialien wie Schwingegurt und Balance-Pad fördern die effektive atem-, stimm- und sprechpädagogische Arbeit

## Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Unsere Seminare sind nach dem System „Study & Train“ aufgebaut. In den Basisseminaren lernen Sie alle wichtigen Grundlagen zu einem Thema kennen. In einem ergänzenden Einzeltraining oder einem Seminar in kleinen Gruppen (2-6 Personen) können Sie die Inhalte mit individuellen Themen vor allem praktisch vertiefen., natürlich auch Online. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Konzept.

### Offene Seminare

#### Stimmbildung und Körpersprache

Grundlage für wirkungsvolles Sprechen

### Seminare und Trainings auf Anfrage

#### Sie haben das Wort

Stimmbildung und Körpersprache als rhetorisches Mittel für Reden, Vorträge und Präsentation.

#### Stimmbildung für Bühne, Funk und Fernsehen

#### AAP® - Grundlagen der Atemrhythmisch Angepassten Phonation

#### Atem, Stimme, Bewegung

#### Logopädie

Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.



### Entdecken Sie den farbigen Glanz Ihrer Stimme

Beim Sprechen sind viele Funktionsbereiche beteiligt: die Atemluft, die Stimme, die Artikulation, die Sprechgeschwindigkeit und die Körpersprache. All das nehmen wir in der Gesamtheit beim Sprechen wahr.

Es ist ein fein aufeinander abgestimmtes System, in welchem alle Einzelbereiche Einfluss aufeinander nehmen und das prägen, was wir am Ende als persönlichen Ausdruck beim Sprechen wahrnehmen.

Stimme und Körpersprache werden oft unbewusst eingesetzt. Dabei bleiben viele Potenziale unbenutzt. Die Möglichkeiten, unseren Stimm- und Sprechausdruck zu verbessern, sind vielfältig.

### So bleiben Sie hörbar

Unsere Stimme ist ein mächtiges Instrument. Mit ihr beeinflussen wir, wie wir auf andere wirken, ob wir sie überzeugen, uns durchsetzen, ihnen sympathisch werden oder nicht. Doch die meisten Menschen konzentrieren sich zu sehr auf das, was sie sagen – und vergessen die Kraft des Klangs ihrer Stimme.

Das Seminar vermittelt die notwendigen Grundlagen zur Erlangung einer ökonomischen Sprechweise und beinhaltet die Schulung bzw. Bewusstwerdung der am Sprechen beteiligten Prozesse. Übergeordnetes Lehrziel ist das Training der dauerbelasteten Sprechstimme (ökonomisches Sprechen), der kommunikative Einsatz der artikulatorischen und stimmlichen Mittel, die Ausbildung der sprecherischen, stimmlichen, gestischen und körpermotorischen Kommunikationskompetenz und die Schulung bzw. Wahrnehmung und Anwendung des Sprech- und Stimmausdruckstools (Stimme als Instrument des Führens und Motivierens). Ausgangspunkt stellen Stimm- und Atemübungen dar, die als Grundlage für die Stimmbildung dienen.

## Ergänzungen

### Methoden

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke. Geübt wird an verschiedenen Texten und Reden
- Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.

Die einzelnen Phasen des Seminars werden durch intensive Übungen vertieft. Praktisch wird an verschiedenen Texten gearbeitet. Sie können gerne eigene Texte mitbringen.

Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Trainingsprogramm zur Verbesserung der stimmlichen Leistung. Das Konzept ermöglicht einen schnellen Transfer in die eigene Rede- und Gesprächspraxis.

### Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Die Seminare finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt.

### Rabatte

Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt.

### Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite. Vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen.

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

### Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnitten Seminarinhalte in einem Einzeltraining oder in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Angebot.

## Über uns

Odem in Stuttgart bietet Ihnen seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“ sowie „Führung, Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

### Schwerpunkt Kommunikation

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation eine Organisation. So betrachtet sind Organisation offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten, Rede- und Präsentationskompetenz, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen – die Liste der Anforderungen an Mitarbeiter ist lang. Die Erwartungen an die Kompetenzen haben sich deutlich verändert. Oft tritt das notwendige Fachwissen in den Hintergrund, wenn es um Anforderungsprofile geht.

Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jede Organisation, denn Organisationen brauchen kommunikative Koordinations- und Entscheidungsfindungsmechanismen.

Notwendig dazu ist eine interne Kommunikation, die das regelgerechte Verhalten der Mitarbeitenden unterstützt, indem sie bezugsgruppenspezifisch die Relevanz dieser Regeln kommuniziert.

Durch die Konzentration auf den Personalentwicklungsaspekt wird die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigen. Werden Mitarbeiter in Besprechungen gehört, erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit. Weitere Potenziale werden sichtbar. Somit eignet sich das Kommunikationsmanagement auch zur Entwicklung von Führungs- und Spezialistennachwuchs. Zudem kann die Effektivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung gesteigert werden.

### Nutzen für Ihre Organisation

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität durch bessere Zusammenarbeit
- Steigerung der Qualifikation der Mitarbeiter
- Steigende Mitarbeiterzufriedenheit
- Steigerung der Führungskultur
- Entdeckung von Innovationspotenzial
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite



### Regina Toth

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Dozentin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart
- Vorsitzende des Gesamtbetriebsrat der SRH-Fachschulen
- Lehrbeauftragte für den Bereich Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation
- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin B-Lizenz, Zertifizierte HKT - Instruktorin (Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke)

### Mitglied in folgenden Verbänden:

- Berufsverband Sprechen Baden-Württemberg (BVS)
- Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS), Leiter der Regionalgruppe BW
- Bundesverband Mediation (bmev) sowie Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.
- Bundesverband Demografischer Wandel – Unternehmensverband Deutschland e.V. (BdW)