

@märreschneider

# INNER VOICE EMPOWERMENT



Willkommen du wundervoller Mensch,  
ich freue mich so sehr, dass du hier bist.

Genieß dein Audiobook und ich hoffe, du kannst viel  
mitnehmen und verstehen für dich und deine Stimme.

Ich möchte dir hier ein paar Tipps geben, für die Arbeit mit  
deinem Audiobook.

Legen wir los :)



Dies ist keine bloße Abfolge von Übungen zum schnellen Abarbeiten.

Vielmehr ist es eine Einladung, dich selbst und deine Stimme neu zu entdecken – jede Übung mit Neugier zu erkunden, ihre Wirkung bewusst wahrzunehmen und sie nach und nach in deinem Körper zu verankern.

Mit der Zeit können sich die Übungen weiterentwickeln, sich an deine Bedürfnisse anpassen und dir so eine nachhaltige Begleitung in deinem Alltag und auf deiner stimmlichen Reise bieten.

Bedenke, dass die Übungen tiefgreifende innere Prozesse anstoßen können. Nimm dir deshalb ausreichend Zeit für jede einzelne. Spüre aufmerksam in deinen Körper hinein, beobachte Veränderungen, notiere Gedanken, Empfindungen oder Aha-Momente – sie sind wertvolle Wegweiser auf deinem persönlichen Weg.

Ergänzend findest du weiter unten zusätzliche Impulse für körperbasierte Übungen zur Regulation deines Nervensystems. Diese unterstützen dich dabei, die Stimmübungen noch bewusster zu erleben – und dich selbst auf einer tieferen Ebene kennenzulernen

## 1. Achte auf dich und deine Stimme

Deine Stimme ist ein sensibles Instrument. Spür beim Üben in dich hinein: *Wie fühlt es sich an? Was brauchst du gerade?*

*Geh liebevoll und achtsam mit dir um. Es geht nicht um Leistung, sondern ums feine Entdecken.*

## 2. Trinken nicht vergessen

Dein Körper – und besonders deine Stimme – braucht Feuchtigkeit. Trink am besten stilles Wasser oder warmen Tee, bevor du übst. Das unterstützt deine Schleimhäute und hilft dir, besser ins Spüren zu kommen.

## 3. Nimm dir Zeit – weniger ist mehr

Mach nicht alles auf einmal. Zwei kurze, bewusste Einheiten am Tag (5–10 Minuten) wirken oft besser als eine lange. Dein Körper lernt durch Wiederholung und Ruhe – so entstehen neue, nachhaltige Verbindungen.



#### 4. Atme bewusst

Deine Atmung ist der direkte Zugang zur Stimme – und zur Regulation deines Nervensystems. Gönn dir immer wieder kleine Atempausen: ruhig, tief und entspannt und achte dabei auf Nasenatmung und eine verlängerte Ausatmung. So findest du zu mehr Präsenz, Klarheit und innerer Weite beim Singen.

#### 5. Journaln

Dokumentiere deine Fortschritte und Erfahrungen. Halte fest, wie sich deine Stimme anfühlt, was gut funktioniert und wo du noch ansetzen möchtest. So kannst du Veränderungen besser wahrnehmen und deine Reise bewusst begleiten.

#### 6. Hab Spaß! 🔥

Singen darf leicht sein. Je spielerischer du an die Übungen gehst, desto freier kann sich deine Stimme entfalten.

Tipp: Lade dir das Audiobook aufs Handy und höre es dir mit Kopfhörern an - so hast du es jederzeit griffbereit, wenn du einen Moment für dich hast





Und jetzt viel Spaß beim Entdecken  
Deine Märre

