

## Anregungen zur Selbstbeobachtung

(Stephan Hoffmann)

- Versuchen Sie Ihrer Stimme mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
- Beobachten Sie einen oder mehrere Tage besonders Ihre Stimme und Ihr Verhalten in den unten genannten Bereichen.
- Lesen Sie zunächst alle Aussagen durch, damit Sie wissen, worauf Sie im Speziellen achten dürfen.
- Füllen Sie den Bogen möglichst bald nach dieser Selbstbeobachtung aus, damit alle Eindrücke noch präsent sind.
- Versuchen Sie, die Zuordnung *weiß nicht* möglichst selten zu verwenden.

<b>Sprechen</b>	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Ich habe mich noch nicht mit meiner eigenen Stimme beschäftigt			
Ich spreche sehr schnell			
Ich kann nur kurze Sätze in einem Atemzug sprechen			
Wenn ich gestresst bin, klingt meine Stimme sehr hoch und angestrengt			
Ich glaube, ich habe Probleme mit meiner Stimme			
Meine Stimme klingt oft heiser			
Ich muss mich oft räuspern			
Meine Stimme ist nicht belastbar			
Meine Stimme macht nicht so mit wie ich das will			
Beim Sprechen muss ich mich sehr anstrengen			
Ich bin häufig sehr verschleimt			
Meine Stimme kippt häufig um			
Ich habe oftmals einen Hustenreiz			
Ich fühle so ein Brennen im Hals			
Ich habe das Gefühl, dass ich ständig schlucken muss			
Mein Hals ist manchmal wie ausgetrocknet			
Ich habe oft einen Kloß im Hals			
Ich fühle mich durch diese Probleme in meinem Beruf eingeschränkt			

<b>Erkältungen</b>	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Ich bin oft erkältet			
Dabei wird meine Stimme in Mitleidenschaft gezogen			
Ich habe oft Halsschmerzen			
Wenn ich heiser bin, schone ich meine Stimme nicht			
Ich versuche meine Stimme zu schonen, indem ich flüstere			
Wenn ich verschleimt bin, räuspere ich mich häufig			

<b>Lebensstil</b>	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Mein Alltag ist stressig			
Ich bewege mich insgesamt zu wenig			
Ich bin häufig verspannt			
Ich trinke über den Tag verteilt weniger als <b>zwei</b> Liter Wasser oder Kräutertees			
Ich trinke hauptsächlich koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Coca Cola ...)			
Ich rauche			
Ich trinke häufig (z.B. nach dem Essen) hochprozentigen Alkohol			
Ich nehme Medikamente ein, die zur Mundtrockenheit führen können			
Ich lutsche oft mentholhaltige Bonbons			
Ich trinke oft gesüßte Getränke (Bluna, Fanta, ...)			

<b>Lehreralltag</b>	Trifft	Trifft	weiß
	eher	eher	nicht
	zu	nicht zu	
Im Beruf habe ich selten die Möglichkeit, meiner Stimme eine Auszeit zu gönnen			
In den Klassenräumen hallt alles Gesprochene nach			
Ich habe keinen „haltungsschonenden“ Arbeitsplatz			
Ich halte mich oft in klimatisierten Räumen auf			
Meine Schüler sind zu laut			
Ich kann meine Schüler nur durch lautes Sprechen übertönen			
Wenn ich laut spreche, wird meine Stimme automatisch höher			
Der hohe Lärmpegel in der Klasse belastet mich sehr			
Während des Unterrichts bewege ich mich kaum			
Meine Schüler kommen bei meinem Sprechtempo oft nicht mit			
Während eines Unterrichtstages habe ich kaum Pausen			

Je mehr Aussagen auf Sie zutreffen, desto höher ist das Risiko, bereits eine Stimmstörung zu haben oder auf eine zuzusteuern. Jede Aussage stellt einen Faktor dar, der eine Stimmstörung begünstigen könnte.

Wenn Sie in Ihrem alltäglichen Leben durch Ihre Stimmprobleme beeinträchtigt werden oder Heiserkeit über einen Zeitraum von mehr als zehn Tagen auftritt, sollten Sie einen Arzt (Phoniater) aufsuchen.