

„Man sieht nur mit dem Brustbein gut.“

## SICH BEIM SPRECHEN SELBER ZUHÖREN KÖNNEN

### Fachbereich gesunde Selbstführung

Die SUPRALEITUNG Methode hilft Ihnen, Ihre eigene Stimme besser kennenzulernen und sich an ihr aufzurichten. Nach dem Auflösen von Sprechblockaden bildet die körpereigene Rhetorik eine freifliessende und raumfüllende Kommunikation. *«Wer sein Zungenbein beim Sprechen frei bewegen kann, hört beim Sprechen die eigene Stimme und fühlt im tieferliegenden Brustbein seine Worte.»* Es tritt ein körperliches Wohlbefinden mit Fortschritten in der eigenen Sprach- und Sprechtechnik ein.

*Heiner Dübi ist zertifizierter SUPRALEITUNG-Methodiker mit Unterrichtszulassung \**



## Wann ist ein Training in der Tiefenmuskulatur sinnvoll?

Ein Training der körpereigenen Tiefenmuskulatur ist sinnvoll, **wenn Sie zum Beispiel als vielsprechender Mensch (beruflich oder privat) ...**

- die Enge im Hals weglegen und die Heiserkeit verhindern wollen
- den berühmten «Kloss im Hals» loswerden möchten
- selbst mit einer müden, angestregten Stimme weitersprechen sollten

*\* Der Unternehmensberater, Coach und Supervisor Heiner Dübi bildete sich im Zeitraum von 2019–2021 bei der Sängerin Edit Siegfried-Szabò, Basel, zum zertifizierten SUPRALEITUNG-Methodiker mit Unterrichtszulassung aus. Dübi gilt als ein fundierter Kenner und Könnner der körpereigenen Sprach- und Sprechtechnik. Er unterrichtet nach dem inneren Bewegungsprinzip aus eigenem Antrieb und ohne Widerstand. Unterrichtssprachen sind Mundart und Deutsch.*

oder *wenn Sie zum Beispiel merken, dass Sie in bestimmten Situationen ...*

- **den Sprechfluss nicht mehr stoppen können** (Sprechdurchfall kriegen)
- **sich in Ihren Gedanken verheddern** (emotional verkrampfen)
- **nicht mehr selbständig denken können** (mentale Blockaden verspüren)
- **im laufenden Satz den «roten Faden» verlieren** (sich verhaspeln)
- **nicht anschlussfähig kommunizieren** (zusammenhangslos schwätzen)
- **Ihre Sprechweise mit Logik verwechseln** (vermeintlich argumentieren)
- **ausfällig werden** (gewollt oder ungewollt denunzieren)
- **über die Schnur hauen** (sich rechtfertigen oder entschuldigen)
- **sich unrechtmässig, gar rechtswidrig verhalten** (Streit erzeugen)
- **kompliziert wirken** (langweilig sind)

*Heiner Dübi verfügt über ein grosses anatomisches Verständnis, mit dem er seinen Kunden den gesamten **Prozess beim Aufbau der SUPRALEITUNG in der Tiefenmuskulatur des eigenen Körpers** bis zum gewünschten Empfinden didaktisch und methodisch anleiten kann. **Im individuellen Training** bietet er nützliche Hilfe bei der Behebung unterschiedlichster Stimmproblemen an. Er leitet die Kunden an, wie sie im eigenen Körper **mit Sprech-, Atem-, Gesichts- und Zungenübungen** eine gesunde Selbstführung zur Erhaltung eines ausdrucksstarken, wirkungsvollen und gestaltungsintensiven Stimmapparates finden können.*

#### **Vorgehen nach Anfrage**

- Erste Trainingslektion mit Besprechung (*wird separat abgerechnet*)

#### **Vorgehen nach Auftragserteilung** (*wird offeriert*)

- Festlegung der Anzahl Trainingslektionen und Einheiten
- Festlegung der Trainingssequenzen

**Kostenperspektive:** Als Basis gilt ein Stundenansatz von CHF 130.- zzgl. MWST.



**Sind Sie an einer fach- und sachgerechten Beurteilung Ihrer körpereigenen Rhetorik interessiert?** Möchten Sie nähere Details, weitere Hintergründe zum Training oder einen Referenzhinweis erfahren?

**Eine unverbindliche Kontaktaufnahme könnte ein erster Schritt sein.**

**Anbieterin** ist die **CARDUN AG SPIRALRHETORIK®**; **Beratung, Coaching, Supervision**; Heiner Dübi; Obergasse 34, CH-8400 Winterthur; Tel +41 (0)52 232 24 42 oder +41 (0)79 331 07 24; [www.spiralrhetorik.com](http://www.spiralrhetorik.com); [info@cardun.ch](mailto:info@cardun.ch)