



Weiterbildung und Dienstleistungen

## **Studienprogramm**

# **CAS Stimme und Sprechen**

**Weiterkommen.**

**[www.wb.phlu.ch](http://www.wb.phlu.ch) – [www.shlr.ch](http://www.shlr.ch)**

**CAS Stimme und Sprechen (StuSp)**

Studiengangleiterin - Caroline Steffen

Sachbearbeitung – Natasa Ilic

T +41 (0)41 203 05 24

sandra.baumeler@phlu.ch

---

**PH Luzern** · Pädagogische Hochschule Luzern

Weiterbildung und Dienstleistungen

Frohburgstrasse 3 · Postfach 3668 · 6002 Luzern

T +41 (0)41 203 03 03

weiterbildung@phlu.ch · [www.phlu.ch](http://www.phlu.ch)

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>1 CAS Stimme und Sprechen.....</b>	<b>4</b>
1.1 Zweck.....	4
1.2 Zielgruppe.....	5
1.3 Voraussetzungen.....	5
<b>2 Angestrebte Kompetenzen.....</b>	<b>6</b>
2.1 Funktionsfelder .....	6
2.2 Kompetenzziele .....	7
<b>3 Studienaufbau und Studienplan .....</b>	<b>8</b>
3.1 Studienaufbau.....	8
3.2 Studienplan mit Präsenzstudentagen .....	9
<b>4 Modulbeschreibungen, Lernformen, Literatur.....</b>	<b>10</b>
4.1 Modul 1: Auftrittskompetenz - Grundlagen & Training .....	10
4.2 Modul 2: Transfer in den persönlichen Alltag .....	10
4.3 Lernformen .....	10
4.4 Literatur .....	11
<b>5 Qualifikationsverfahren .....</b>	<b>12</b>
5.1 Kompetenznachweise.....	12
5.2 Präsenzplicht .....	12
<b>6 Angaben zu den Dozierenden.....</b>	<b>13</b>
<b>7 Organisatorische Hinweise .....</b>	<b>14</b>

# 1 CAS Stimme und Sprechen

## 1.1 Zweck

Persönlichkeit teilt sich vor allem über den Stimmklang mit. Stimme und Sprechweise haben – neben Mimik und Gestik - einen grossen Anteil daran, wie eine Person wirkt und wie sie von anderen Mitmenschen wahrgenommen wird.

Der professionelle Umgang mit der eigenen Stimme, mit dem Sprechen und dem Auftreten ist elementarer Bestandteil aller Personen, welche in kleinerem oder grösserem Rahmen öffentlich sprechen und auftreten wollen oder müssen. Dies gilt für jeden beruflichen Kontext, sei dies für Lehrpersonen jeder Fachrichtung und Schulart wie für Fach- und Führungskräfte öffentlicher und privater Organisationen. In zahlreichen Studien wird die Fähigkeit zum öffentlichen Reden als wichtigstes Kriterium bei Einstellungen und Beförderungen genannt. Das Erreichen der Zuhörenden, ein wirkungsvolles Sprechen und überzeugendes Auftreten bedingen:

- eine gesunde und belastbare Stimme,
- ein voller und tragfähiger Stimmklang,
- eine deutliche und klare Artikulation,
- ein variationsreiches natürliches Sprechen,
- ein überzeugendes und authentisches Auftreten.

Zuhörende haben an die vortragende, sprechende Person diverse Erwartungen. Sie soll in erster Linie akustisch verstanden werden und ihren Worten soll gefolgt werden können. Zudem soll der Vortrag, die Präsentation interessant und spannend sein – unter Umständen auch emotional bewegen – aber auf keinen Fall ermüden oder belasten.

*Bewusstes und ökonomisches Sprechen ist mit gezieltem Stimm- und Sprechtraining lernbar.*

Eine Stimmleistung wird dann als ökonomisch bezeichnet, wenn die erwünschte Wirkung ohne Kraftverschwendungen erreicht wird.

Physische Präsenz, Ausstrahlung, Rollenbewusstheit, Authentizität und nicht zuletzt Empathie sind Faktoren, die helfen, bei (zuhörenden) Menschen Anklang zu finden.

Inhaltlich basiert der CAS Stimme und Sprechen in weiten Teilen auf dem physiologischen Konzept der atemrhythmisch angepassten Phonation (AAP®) nach Coblenzer/Muhar. Dr. Horst Coblenzer nennt die angeführten Faktoren einen “Schlüssel zum zwischenmenschlichen Kontakt”.

*Kompetenz im Auftreten in diesem Sinne ist ebenfalls lernbar.*

## **1.2 Zielgruppe**

Der professionelle Umgang mit der eigenen Stimme, dem Sprechen und Auftreten ist ein elementarer Bestandteil für Dozierende und Lehrpersonen jeder Fachrichtung und Schulart, für Fach- und Führungskräfte öffentlicher und privater Organisationen sowie für alle Personen, welche im beruflichen Kontext auftreten und ihre Stimme gekonnt einsetzen wollen und müssen.

Als Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Zertifikatslehrganges Stimme und Sprechen sind deshalb Menschen angesprochen, die beruflich viel sprechen müssen und gut sprechen wollen:

- Lehrpersonen, Dozierende, Ausbildende aller Bildungsstufen und Fachrichtungen aus verschiedenen Kontexten wie Schulen, Institutionen, Betriebe.
- Fach- und Führungskräfte aus öffentlichen und privaten Organisationen (Verwaltung, Wirtschaft, Bildung, Stiftungen, soziale, kulturelle Einrichtungen, usw.); Führungsnachwuchs
- Personen in Politik, Rundfunk, Fernsehen, Kirche, Juristik
- Personen aus dem beratenden, therapeutischen und künstlerischen Bereich (Coachs, Logopäden, Seelsorger, Autoren, Schauspieler, Sänger, Schriftsteller, usw.)
- Weiter werden von diesem Zertifikatslehrgang Menschen angesprochen, deren Interesse an der persönlichen Weiterentwicklung ihrer Stimme liegt, Menschen also, für welche die Selbst- und Sozialkompetenz im Vordergrund steht.

## **1.3 Voraussetzungen**

- Abschluss einer Hochschule, Fachhochschule oder vergleichbarer Abschluss (z.B. Lehrdiplom) sowie berufliche Erfahrung.
- Aufnahmen „sur dossier“ sind möglich.

Über die Zulassung entscheidet die Studiengangsleitung aufgrund der eingereichten Unterlagen.

In Einzelfällen finden individuelle Aufnahmegergespräche statt.

## **2 Angestrebte Kompetenzen**

### **2.1 Funktionsfelder**

Der Zertifikatslehrgang Stimme und Sprechen befähigt zu wirksamerem Sprechen und Auftreten im Berufsfeld.

Die Absolventinnen und Absolventen wenden das Gelernte in ihren aktuellen Sprechsituationen an. Dies betrifft

- Referate, Vorträge, Plädoyers
- Unterricht, Trainings
- Produkte- und Projektpräsentationen
- Leiten von Meetings
- Gesprächsführung jeder Art, wie Mitarbeitergespräche, Konfliktgespräche
- Coaching, Beratung
- Kundenberatung am Telefon, u.a.m.

Der Zertifikatslehrgang Stimme und Sprechen erweitert die bisherigen Funktionsfelder. Die Absolventinnen und Absolventen verfügen über die Grundlagen, um Mitarbeitende, Studierende, Lernende, Schüler zu einem wirkungsvoller Sprechen und Auftreten anzuleiten.

Der Zertifikatslehrgang vermag neue Berufsfelder zu eröffnen, da er als Vorbereitung zur Prüfung zum AAP®-Anwender wie auch als Voraussetzung für die weiterführende Ausbildung zum AAP®-Trainer dienen kann.

## **2.2 Kompetenzziele**

Die Teilnehmenden werden befähigt,

- ihre persönliche Wirkung im Auftritt und im Gespräch durch eine optimale Sprechqualität zu steigern.
- mit einer klangvollen, tragfähigen Stimme zu sprechen.
- klar und deutlich zu artikulieren, so dass sie optimal verstanden werden.
- sich beim Sprechen partnerorientiert zugewandt, engagiert, ziel- und zweckorientiert zu verhalten.
- während des Sprechens bewusst mit körperlicher Haltung und Spannung umzugehen.
- die Stimme schonend und gesund einzusetzen, um Stimmstörungen vorzubeugen.
- Lernende, Studierende und Mitarbeitende zu einem wirkungsvoller Sprechen und Auftreten anzuleiten.

Sprechen ist eine physische und mentale Tätigkeit. Ökonomie, Wirkung und Authentizität verlangen den Prozess von Wahrnehmen, Erkennen, Beurteilen, Verarbeiten und Verändern. Ebenso helfen Wissen und Theorien, Situationen in ihrer Komplexität richtig zu erfassen und verschiedene Handlungsalternativen zu sehen, zu prüfen, sich anzueignen und zu reflektieren. Deshalb

- sind die Teilnehmenden (Tn) in der Lage, das eigene Sprechverhalten auditiv und kinästhetisch bei sich selbst und anderen wahrzunehmen und zu beschreiben.
- wissen die Teilnehmenden (Tn), wie sich physische und mentale Präsenz, Partnerorientierung, Verständlichkeit, Interaktion und Sprechverhalten gegenseitig beeinflussen.
- verstehen sie Zusammenhänge und Wechselwirkungen (auch anatomische) und kennen Begriffe wie Atemführung, Abspannen, Indifferenzlage, Intention, Inspiratorische Gegenspannung, Lautgriff, Phonation, Plastische Artikulation, usw. und können sich mit diesen Termini im zu erstellenden Portfolio so ausdrücken, dass die Zusammenhänge fachgemäß wiedergegeben werden können.
- wissen die Tn, worauf es beim ökonomischen Sprechen ankommt und entwickeln darin ihre persönlichen Fertigkeiten. Sie wissen, welche Auswirkungen nicht-ökonomisches Sprechen hat und sind in der Lage, die beiden Sprechverhalten voneinander zu unterscheiden und zu beschreiben.

### 3 Studienaufbau und Studienplan

#### 3.1 Studienaufbau

Der CAS Stimme und Sprechen besteht aus zwei Modulen. Er umfasst inkl. angeleitetem und individuellem Selbststudium 10 CP nach ECTS, was 300 Lernstunden entspricht. Es kann auch nur das Modul 1 besucht werden.

- Modul 1 (5 CP): Auftrittskompetenz – Grundlagen & Training  
Die einzelnen Aspekte kennenlernen; bei sich und anderen wahrnehmen und reflektieren; trainieren.
- Modul 2 (5 CP): Transfer in den persönlichen Alltag  
In verschiedenen Rollen Texte gestalten und vor Publikum sprechen.

Kontaktstudium	Angeleitetes Selbststudium	Individuelles Selbststudium
28%	36%	36%
<b>84 h</b>	<b>108 h</b>	<b>108 h</b>
Modul 1 (5 CP)  Auftrittskompetenz Grundlagen & Training  Atem und Stimme Präsenz, Tonus, Spannung Artikulation/Lautung Stimme, Resonanz und Sprechausdruck	Modul 2 (5 CP)  <i>Transfer im Alltag:</i>  Rolle und Authentizität Textgestaltung und Interpretation Integration, Auftritte	Vor- und Nachbereitung Üben in Lerngruppen (protokolliert) Gegenseitige Hospitationen mit Intervision Fremdbeobachtungen/Fallbeispiele Kompetenznachweise (Vortrag, Gruppenperformance)

Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen im CAS Stimme und Sprechen im praktischen Training. Theoretische Kenntnisse helfen zu verstehen, welche physiologischen Vorgänge beim Sprechen beteiligt sind.

### 3.2 Studienplan mit Präsenzstudientagen

Die Präsenzveranstaltungen finden jeweils am Freitag von 13.30 – 18.30 Uhr und am Samstag von 09.00 – 12.30 und 14.00 – 17.30 statt.

Termine 2025/26	Inhalte	Dozierende
<b>05./06. Sept. 2024</b> PV 1	<b>Atem und Stimme</b> Einführung, Wahrnehmen und Bewusstwerden von Atem, Stimme und Sprechverhalten, Grundlagen; Auftragsklärung	U. Kilchhofer / C. Steffen
<b>17./18. Okt. 25</b> PV 2	<b>Präsenz, Tonus, Spannung</b> Tonusregulierung, Mimik und Gestik, Ausstrahlung, bewegt sprechen	C. Steffen / E. Nay
<b>14./15. Nov. 25</b> PV 3	<b>Artikulation und Lautung</b> Lebendigkeit durch verständliches und deutliches Sprechen	M. Fahrni / Ueli Kilchhofer
<b>05./06. Dez. 25</b> PV 4	<b>Stimme, Resonanz und Sprechausdruck</b> Klangvoll sprechen, Stimmqualität, Stimmlage, Modulation; Physiologie/Anatomie	C. Steffen / S. Zwicky
26. Jan. 2026	<i>Abgabe Dokumentationsmappe: Für Studierende, die nur das Modul 1 besuchen</i>	
<b>13./14. März 2026</b> PV 5	<b>Rolle und Authentizität</b> Rollenbewusstheit schärfen; Anwenden in freier Rede, Stegreifrede, Argumentation, Vortrag; Sprechdenken	K. Brülhart Corbat Ch. Sprecher
<b>24./25. April 2026</b> PV 6	<b>Textgestaltung und Interpretation</b> Mit Elementen des Sprechausdrucks emotional sprechen: Erzählen, Vorlesen, Rezitieren	U. Kilchhofer / C. Steffen
27. Mai 2025	<i>Abgabe Dokumentationsmappe</i>	
<b>05./06. Juni 26</b> PV 7	<b>Integration – Auftritte</b> Integration des Gelernten; Auswertung; Auftritte; Abschluss	U. Kilchhofer / C. Steffen
Zertifizierung	<i>noch offen, evtl. anschliessend an PV7</i>	

## **4 Modulbeschreibungen, Lernformen, Literatur**

### **4.1 Modul 1: Auftrittskompetenz – Grundlagen & Training**

Die einzelnen Aspekte kennenlernen; bei sich und anderen wahrnehmen und reflektieren; trainieren

Im Modul 1 (vier Präsenzveranstaltungen à 12 Stunden) erfahren die Teilnehmenden die Grundlagen für wirkungsvolles und ökonomisches Sprechen.

Mit Hilfe klarer Indikationen üben sie an ihrem persönlichen Stimm-, Sprech- und Auftrittsverhalten. Dazu gehört der ökonomische Umgang mit der Atmung, der Stimme, der Haltung, des Tonus, der Bewegung und der Artikulation. Dozierende und die anderen Gruppenmitglieder unterstützen den Lernprozess mit Feedbacks. Theoretische Inputs ergänzen den Unterricht und verhelfen zu vertieftem Verstehen z.B. wesentlicher physiologischer Zusammenhänge. Gleichzeitig werden fremde Stimm- und Sprechbeispiele analysiert und die Erkenntnisse schriftlich festgehalten.

Als Grundlage dient der Arbeitsansatz der Atemrhythmisich Angepassten Phonation (AAP®) - ein ganzheitliches Trainings- und Vorsorgesystem für Atem und Stimme, das von Univ. Prof. Dr. Horst Coblenzer und Dr. Franz Muhar gemeinsam entwickelt wurde und seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt wird. Die AAP® beschreibt auf wissenschaftlicher Basis ein gesundes, authentisches, ökonomisches und kommunikativ erfolgreiches Stimm-, Sprech- und Ausdrucksverhalten in Wechselwirkung mit Intention und Partnerkontakt. Sie zielt auf eine dynamische Körpersprache, eine belastbare und tragfähige Stimme, klare und natürliche Artikulation sowie authentische und zielbewusste Partnerorientierung.

Sie gehört zu den Grundlagen in Rhetorik, Präsentation, Gesang, Schauspiel, Tanztheater, Logopädie und Pädagogik und bietet ein Handlungsgerüst mit einer Fülle von Übungen und Erfahrungsmöglichkeiten, in das viele andere Arbeitsansätze leicht zu integrieren sind.

### **4.2 Modul 2: Transfer in den persönlichen Alltag**

In verschiedenen Rollen Texte gestalten und vor Publikum sprechen

Im Modul 2 (drei Präsenzveranstaltungen à 12 Stunden) setzen sich die Teilnehmenden mit der beim Sprechen verbundenen Rolle auseinander. Sie vertiefen das in Modul 1 Gelernte und üben das Sprechen vor Publikum in freier und vorbereiteter Rede, argumentierend, erzählend, vorlesend, und rezitierend. Auftritte, eine Gruppe-performance und die Abgabe der Dokumentationsmappe schliessen das Modul 2 ab.

### **4.3 Lernformen**

Die zwei Module weisen einen wirksamen Wechsel von Präsenzveranstaltungen, begleitetem und individuellem Selbststudium auf.

## **Präsenzveranstaltungen – Kontaktstunden**

Lernen ist ein individueller Prozess. Das methodische Vorgehen der Kontaktstunden trägt dieser Tatsache Rechnung, indem sich theoretische Inputphasen, praktisches Stimm-, Sprech- und Redetraining (in Übungsrunden mit Feedback und Wiederholungsmöglichkeit), persönliche Reflexionseinheiten im Plenum und in Kleingruppen abwechseln. In den einzelnen Einheiten steht neben dem eigenen Erleben, Erfahren und Verstehen Zeit zur Verfügung, den erfolgreichen Transfer in den beruflichen und privaten Alltag vorzubereiten, um ihn in der Zeit des Selbststudiums zwischen den Einheiten anzuwenden.

## **Lerngruppen**

Während des Ausbildungsgangs treffen sich die Studierenden in Lerngruppen (3 bis 4 Tn / 4 Termine à 4 Stunden). Hier werden die Lerninhalte vertieft und reflektiert. Die Mitglieder der Lerngruppe üben voreinander kurze Auftritte und pflegen eine konstruktive Feedbackkultur. Sie analysieren das eigene und fremde Sprechverhalten. Das Erfahrene und Erkannte wird schriftlich im Gruppenprotokoll festgehalten.

## **Hospitalitationen**

In zwei gegenseitigen Hospitalitationen mit Intervision (2 Tn / 4 Termine à 4 Stunden) unterstützen sich die Studierenden in ihrem persönlichen Lernprozess. Das Erfahrene und Erkannte wird schriftlich protokolliert.

## **Selbststudium**

Im Selbststudium erweitern die Teilnehmenden ihr Wissen durch praxisbezogenes Literaturstudium und üben regelmässig mit einem von ihnen persönlich zusammengestellten Trainingsprogramm. Sie halten ihre Erfahrungen, Erkenntnisse und ihren persönlichen Lernzuwachs in einem Lerntagebuch fest.

In einer Fremdbeobachtung (mit Aufnahme) analysieren sie das Stimm-, Sprech- und Auftrittsverhalten.

Im abschliessenden Portfolio (Dokumentationsmappe/Lerntagebuch) finden sich alle Erkenntnisse und Reflexionen wieder – ausgehend von der anfänglichen Motivation bis hin zum aktuellen Lernstand.

## **4.4 Literatur**

Es wird eine Literaturliste mit geeigneten und empfohlenen Büchern abgegeben. Die Bücher liegen während der Kurstage jeweils auf dem Büchertisch auf und sind mehrheitlich in Bibliotheken ausleihbar. Das Selbststudium beinhaltet die Auseinandersetzung mit der Pflichtlektüre sowie der Wahllektüre und dient zur Wissensmehrung und Vertiefung des persönlichen Lernzuwachses.

## **5 Qualifikationsverfahren**

### **5.1 Kompetenznachweise**

#### **Kompetenznachweis Modul 1: Lernjournal**

- Dokumentieren des im Unterricht und in den Lerngruppen Erprobten/Geübten in Form von Protokollen
- Reflexion des persönlichen Trainings (schriftliche Sammlung der Lernerfahrungen und -erkenntnisse)

#### **Kompetenznachweis Modul 2: Transferarbeit und Dokumentationsmappe**

- Vortrag vor Publikum zu einem Aspekt aus dem persönlichen Lernprozess
- Vortrag zu einem Aspekt der Stimm- und Sprecherziehung
- Stegreifrede, Lyrik, Lesung und künstlerischer Vortrag
- Schriftliche Abschlussarbeit/Dokumentationsmappe (ca. 15-20 Seiten)

Die Studierenden erhalten jeweils zu Beginn des Studiengangs die Anforderungs- und Bewertungskriterien der Kompetenznachweise. Die Abgabetermine der Kompetenznachweise sind dem Studienplan zu entnehmen.

### **5.2 Präsenzpflicht**

Um den CAS Stimme und Sprechen erfolgreich abzuschliessen, müssen in beiden Modulen die Kompetenznachweise bestanden sein. Es wird eine 100%-Anwesenheit erwartet.

## 6 Angaben zu den Dozierenden



**Caroline Steffen:** Studiengangleitung CAS Stimme und Sprechen, MA of Arts in Musik- und Tanzpädagogik, Gesangspädagogin, Chorleiterin, Sprechtrainerin AAP, Lehrtrainerin AAP, Dozentin PH Luzern.



**Ueli Kilchhofer:** STV Studiengangleitung CAS Stimme und Sprechen; lic. phil. hist. Psychologe, Dozent und Trainer für angewandte Kommunikation, Lehrtrainer AAP, Chorleiter, Gruppen- und Einzelcoachings



**Miriam Fahrni:** Dipl. Logopädin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in eigener Praxis, Stimmtherapeutin im SingStimmZentrum Zürich, Sprechtrainerin AAP, Therapeutin für Funktionelle Entspannung A.F.E.



**Christian Sprecher:** Staatl. dipl. Schauspieler, Sprechtrainer AAP; dipl. Stimm- und Sprechtrainer PH Luzern; eidg. FA für Schneesportlehrer



**Kathrin Brülhart Corbat:** Theaterpädagogin, Schauspielerin Theater Tabula Rasa, Mitarbeiterin Zentrum Theaterpädagogik PH Luzern  
(Verantwortliche Perlenprogramm ZTP)



**Emanuel Nay:** Gebärdensprachlehrer, Sekundarlehrer, Jobcoaching von Firmen mit gehörlosen/schwerhörigen Angestellten



**Salome Zwicky:** Dr. med., Spezialärztin FMH für Ohren-Nasen-Halskrankheiten, speziell Phoniatrie (Schwerpunkt Abklärung und medizinische Therapie von Stimmstörungen), Leiterin des SingStimmZentrums Zürich, Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der ZHdK, Abteilung Musik

## **7 Organisatorische Hinweise**

### **Zugang zu Kursunterlagen / Lernplattform**

Die Studierenden haben Zugang zur Lernplattform Moodle. Hier können Arbeitsmaterialien wie Texte, Links und Dateien zur Unterstützung der kooperativen Lehr- und Lernmethoden bereitgestellt werden.

### **Abschluss**

Bei erfolgreichem Abschluss des CAS Stimme und Sprechen wird das Zertifikat mit dem Titel «Certificate of Advanced Studies Pädagogische Hochschule Luzern in Stimme und Sprechen» mit 10 CP nach ECTS verliehen.

### **Kosten**

Die Kurskosten für den ganzen Lehrgang betragen CHF 5'460.– (zzgl. Aufnahmegebühr: CHF 350.–).

Der Besuch des Modul 1 kostet CHF 2'730.– (zzgl. Aufnahmegebühr: CHF 350.–).

### **Veranstaltungsort**

Die Veranstaltungen finden in Luzern in der Regel in den Räumlichkeiten der PH Luzern an der Sentimatt statt.

### **Kontaktadressen**

Inhaltliche oder persönliche Fragen zum CAS Stimme und Sprechen können mit der Studiengangleiterin Caroline Steffen per Mail oder in einem Gespräch geklärt werden. Für Anmeldung, organisatorische oder administrative Fragen ist Frau Natasa Ilic zuständig.

Caroline Steffen  
Studiengangleiterin  
Sentimatt 1  
6003 Luzern  
Tel. 041 203 01 71  
[caroline.steffen@phlu.ch](mailto:caroline.steffen@phlu.ch)

Natasa Ilic  
Sachbearbeitung  
Frohburgstrasse 3  
6002 Luzern  
Tel. 041 203 09 76  
[natasa.ilic@phlu.ch](mailto:natasa.ilic@phlu.ch)

### **Anmeldung**

Das Anmeldeformular finden Sie unter:

[www.phlu.ch](http://www.phlu.ch) → Weiterbildung → CAS/DAS/MAS → CAS Stimme und Sprechen