



Überprüfen

Verwende die folgende Checkliste um zu testen, ob du richtig und effektiv atmest, während du sprichst.

CHECKLISTE			
FRAGEN	JA	NEIN	Was kann verändert oder verbessert werden?
Atmest du durch die Nase ein?			
Dehnst du deinen Bauch aus, wenn du einatmest?			
Hältst du die Schultern still beim Einatmen?			
Atmest du durch den Mund aus?			
Spannst du den Bauch an beim Ausatmen?			