

# SPEAK

Therapieprogramm **OUT!**<sup>®</sup>



# So verwenden Sie dieses SPEAK OUT!® Heft

Das Erlernen des Sprechens mit ABSICHT ist vergleichbar mit dem Erlernen einer neuen Sprache oder dem Lernen von Mathematik. Man kann kein Gespräch in einem fremden Dialekt führen, ohne zuvor Wörter und Redewendungen zu lernen. Ebenso kann man nicht multiplizieren oder dividieren, ohne zuvor addieren und subtrahieren zu können.

Dieses SPEAK OUT!® Heft ist in drei Abschnitte unterteilt:

## **Stufe I, Stufe II und Stufe III**

Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem zertifizierten SPEAK OUT!® Anbieter das Heft Stufe für Stufe durch. Sobald Sie alle Lese- und Gesprächsübungen einer Stufe mit ABSICHT durchführen können, gehen Sie zur nächsten Stufe über. Das bedeutet, dass Sie sich beim Sprechen konzentrieren und bewusst handeln – so, als befänden Sie sich in einem wichtigen Vorstellungsgespräch.

Es ist entscheidend, die SPEAK OUT! Übungen zweimal täglich, jeden Tag durchzuführen. Je stärker Ihre Sprechmuskulatur wird, desto leichter fällt es Ihnen, mit ABSICHT zu sprechen. Sie können dafür dieses Heft nutzen, die SPEAK OUT! eLibrary oder an den *Online-SPEAK OUT!-Übungseinheiten des Parkinson Voice Project teilnehmen*.

Wenn Sie das Sprechen mit ABSICHT beherrschen, beginnen Sie, ABSICHT in allen Bereichen Ihres Lebens anzuwenden: Schlucken Sie mit ABSICHT, gehen Sie mit ABSICHT ... **LEBEN SIE MIT ABSICHT!**

**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Dieses SPEAK OUT!® Heft ist zur Verwendung in Verbindung mit dem SPEAK OUT! Therapieprogramm bestimmt. Die Übungen sollten unter Anleitung einer zertifizierten Logopädin oder eines zertifizierten Logopäden durchgeführt werden.

# Übungsprotokoll für zu Hause

Üben Sie zweimal täglich. Setzen Sie ein ✓, um anzugeben, ob Sie dieses Heft, die eLibrary oder eine *Online-SPEAK OUT!-Übungseinheit genutzt haben.*

	<b>SPEAK OUT! Heft</b>	<b>SPEAK OUT! eLibrary</b>	<b>Übungseinheit zu Hause</b>
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			
Tag 8			
Tag 9			
Tag 10			
Tag 11			
Tag 12			
Tag 13			
Tag 14			
Tag 15			
Tag 16			
Tag 17			
Tag 18			
Tag 19			
Tag 20			
Tag 21			
Tag 22			
Tag 23			
Tag 24			

## Eine Nachricht von der Gründerin des Parkinson Voice Project



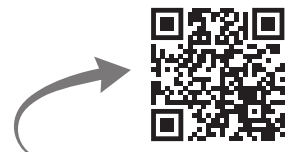
Die Idee des Parkinson Voice Project entstand 1999 in meinem Wohnzimmer. Ich traf mich regelmäßig mit Menschen mit Parkinson, um Sprechübungen durchzuführen und ihnen Mut zu machen. Das waren schöne Zeiten!

Heute ist das Parkinson Voice Project die einzige gemeinnützige Organisation, die sich ausschließlich dafür einsetzt, Menschen mit Parkinson dabei zu helfen, ihre Sprache und ihr Schlucken ZURÜCKZUGEWINNEN und zu ERHALTEN. In unserer Klinik in Texas behandeln wir Patientinnen und Patienten und schulen Logopädinnen, Logopäden sowie Studierende. Unser Ziel ist es, das SPEAK OUT! Therapieprogramm weltweit zugänglich zu machen.

Seit 2008 finanzieren wir unsere Klinik nach dem „**Pay-It-Forward**“-Prinzip, weil wir möchten, dass jede Person mit Parkinson Zugang zu unserem Programm hat. Wir rechnen nicht mit Versicherungen ab und verlangen keine Gebühren für Sprachtherapie. Stattdessen spenden dankbare Patientinnen und Patienten, Familien und Unterstützer aus der Gemeinschaft, um anderen ebenfalls zu helfen.

Sobald Sie gelernt haben, mit ABSICHT zu sprechen, senden Sie uns bitte Ihr „**SPEAK OUT! Erfahrungsbericht**“. Wir möchten wissen, wie Ihnen die SPEAK OUT! Therapie geholfen hat. Auch Vorschläge zur Verbesserung unseres Programms sind willkommen.

Mit freundlichen Grüßen,  
Samantha Elandary, MA, CCC-SLP  
Gründerin & Geschäftsführerin



Besuchen Sie unsere Website!  
[ParkinsonVoiceProject.org](https://ParkinsonVoiceProject.org)

# **SPRECHEN MIT ABSICHT BEDEUTET...**

**FOKUSSIERTEN**

**KONZENTRIERTEN**

**ZIELGERICHTET SEIN**

**ACHTSAM SEIN**

**DIE KONTROLLE ÜBER DIE EIGENE  
STIMME ÜBERNEHMEN**

**BEWUSSTE ANSTRENGUNG  
EINSETZEN**

**SAGEN, WAS MAN MEINT**

**BEWUSST SPRECHEN!**

## **Nehmen Sie „Das Stück des Großvaters“ zu Beginn der SPEAK-OUT!-Therapie und am Tag des Abschlusses auf.**

Sie möchten alles über meinen Großvater wissen. Nun, er ist fast dreiundneunzig Jahre alt, denkt aber noch immer mit derselben Schnelligkeit wie früher. Ein langer Bart reicht ihm bis zum Kinn und erweckt bei jedem, der ihn betrachtet, ein tiefes Gefühl größten Respekts. Wenn er spricht, ist seine Stimme ein wenig brüchig und zittert leicht.

Zweimal am Tag spielt er geschickt und mit Begeisterung eine kleine Orgel. Außer im Winter, wenn Schnee oder Eis ihn daran hindern, macht er jeden Tag langsam einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.

Wir haben ihn oft ermahnt, mehr zu gehen und weniger zu rauchen, aber er antwortet immer: „Unsinn!“ Mein Großvater verwendet gern eine moderne Sprache.

## Stufe I – Lektion Eins

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1**                      **2**                      **3**                      **STOPP**

**4**                      **5**                      **6**                      **STOPP**

**7**                      **8**                      **9**                      **STOPP**

**10**                      **11**                      **12**                      **STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Hallo.

Guten Morgen.

Wie geht es Ihnen?

Wer ist am Apparat?

Mir geht es gut.

Gehen Sie ans Telefon.

Was gibt es zum Abendessen?

Ich liebe Sie.

Wie ist das Wetter?

Auf Wiedersehen.

Gute Nacht.

Bis morgen.

Sprich mit ABSICHT.

Ich arbeite hart.

Mir geht es großartig!

**SPEAK OUT!**

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Vervollständigen Sie jede Wortverbindung mit ABSICHT:**

Hoch und \_\_\_\_\_ Papier und \_\_\_\_\_

Gabel und \_\_\_\_\_ Salz und \_\_\_\_\_

Sahne und \_\_\_\_\_ Bruder und \_\_\_\_\_

Erster und \_\_\_\_\_ Ja und \_\_\_\_\_

Stopp und \_\_\_\_\_ Katze und \_\_\_\_\_

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Vervollständigen Sie jede Wortverbindung erneut und buchstabieren Sie Ihre Antwort mit ABSICHT (z. B. Hoch und R-U-N-T-E-R).
2. Vervollständigen Sie jede Wortverbindung zwei weitere Male mit zwei unterschiedlichen Antworten.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe I – Lektion Zwei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1**                      **2**                      **3**                      **STOPP**

**4**                      **5**                      **6**                      **STOPP**

**7**                      **8**                      **9**                      **STOPP**

**10**                      **11**                      **12**                      **STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Ort zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Ottawa, Kanada

Paris, Frankreich

Berlin, Deutschland

Rom, Italien

Tokio, Japan

Wellington, Neuseeland

Amsterdam, Niederlande

Neu-Delhi, Indien

Athen, Griechenland

Mexiko-Stadt, Mexiko

Madrid, Spanien

Stockholm, Schweden

Washington, D.C., USA

London, England

Canberra, Australien

Richardson, Texas

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

***Nennen Sie 2–3 Begriffe aus jeder Kategorie:***

Früchte

Feiertage

Berufe

Werkzeuge

Blumen

Möbel

Hobbys

Tiere

Länder

SPEAK OUT! Übungen

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Sagen und buchstabieren Sie einen Begriff aus jeder Kategorie mit ABSICHT.
2. Was ist Ihre Lieblingsblume? Wo kann man sie kaufen? Wie viel kostet sie? Sagen Sie jedes Wort mit ABSICHT.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe I – Lektion Drei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1**                      **2**                      **3**                      **STOPP**

**4**                      **5**                      **6**                      **STOPP**

**7**                      **8**                      **9**                      **STOPP**

**10**                      **11**                      **12**                      **STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Gehen Sie ans Telefon.

Schließen Sie die Tür ab.

Bringen Sie den Hund nach draußen.

Ich möchte etwas Wasser.

Sind Sie bereit?

Wo ist meine Jacke?

Ich liebe meine Familie.

Schließen Sie das Fenster.

Vielen Dank.

Kommen Sie vorbei?

Haben Sie gut geschlafen?

Stellen Sie bitte den Wecker.

Sprechen Sie mit ABSICHT!

Sprechen Sie mit Ziel!

Benutzen Sie Ihre CEO-Stimme!

Meine Stimme klingt großartig!

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Vervollständigen Sie jede Aussage mit ABSICHT:**

A steht für \_\_\_\_\_. F steht für \_\_\_\_\_.

B steht für \_\_\_\_\_. G steht für \_\_\_\_\_.

C steht für \_\_\_\_\_. H steht für \_\_\_\_\_.

D steht für \_\_\_\_\_. I steht für \_\_\_\_\_.

E steht für \_\_\_\_\_. J steht für \_\_\_\_\_.

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Vervollständigen Sie jede Aussage erneut und buchstabieren Sie Ihre Antwort mit ABSICHT (z. B. A steht für A-P-F-E-L).
2. Vervollständigen Sie jede Aussage zwei weitere Male mit zwei unterschiedlichen Antworten.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe I – Lektion Vier

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1**                      **2**                      **3**                      **STOPP**

**4**                      **5**                      **6**                      **STOPP**

**7**                      **8**                      **9**                      **STOPP**

**10**                      **11**                      **12**                      **STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Sie spielt Klavier.

Ich rufe meinen Freund an.

Er wäscht seine Kleidung.

Sie schickt einen Brief.

Ich schließe die Tür ab.

Sie geht mit dem Hund spazieren.

Sie baut ein Haus.

Er lädt sein Handy auf.

Er jagt den Hund.

Sie wechseln einen Reifen.

Er verpackt ein Geschenk.

Sie singen ein Lied.

Sie strickt einen Pullover.

Er bindet seine Schuhe.

Sie gehen mit ABSICHT.

Ich spreche mit Ziel.

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Sagen Sie die folgenden Informationen mit ABSICHT:**

Mein vollständiger Name ist \_\_\_\_\_.

Mein Geburtstag ist \_\_\_\_\_.

Meine Telefonnummer ist \_\_\_\_\_.

Meine Adresse ist \_\_\_\_\_.

Meine E-Mail-Adresse ist \_\_\_\_\_.

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Sagen und buchstabieren Sie Ihren Vornamen zweimal. Sagen Sie jeden Buchstaben mit ABSICHT.
2. Buchstabieren Sie Ihren Vornamen rückwärts mit ABSICHT. Wiederholen Sie es mit NOCH MEHR ABSICHT!
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

Wenn Sie die meisten  
Lese- und Gesprächsübungen  
der Stufe I mit Ihrer besten  
Stimme durchführen können,  
ist es Zeit, zur Stufe II  
überzugehen.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Stufe II – Lektion Eins

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1**      **2**      **3**      **4**      **STOPP**

**5**      **6**      **7**      **8**      **STOPP**

**9**      **10**      **11**      **12**      **STOPP**

**13**      **14**      **15**      **16**      **STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Wann wird er ankommen?

Wo ist mein Handy?

Wann ist der Termin?

Ich fühle mich stärker als zuvor.

Gute Nacht, mein Schatz.

Wann ist die Party?

Lass uns den Sonnenuntergang anschauen.

Wir müssen die Rechnungen bezahlen.

Lass uns auf der Veranda sitzen.

Draußen ist es kühl.

Wir halten bei der Bank an.

Können Sie mich jetzt hören?

Ich bin gleich da.

Die Kinder spielen nebenan.

Ich sage jedes Wort mit ABSICHT.

Ich liebe meine neue Stimme!

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Vervollständigen Sie jede Reihe mit ABSICHT:**

Äpfel	Orangen	_____	_____
Hammer	Schaufel	_____	_____
Rot	Blau	_____	_____
Hemd	Socken	_____	_____
Löwe	Tiger	_____	_____

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Wählen Sie eine Kategorie aus.  
Buchstabieren Sie jedes Wort der Reihe mit ABSICHT (z. B. A-P-F-E-L; O-R-A-N-G-E).
2. Wählen Sie eine andere Kategorie.  
Buchstabieren Sie jedes Wort rückwärts mit ABSICHT (z. B. T-O-R; U-A-L-B).
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe II – Lektion Zwei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1      2      3      4      STOPP**

**5      6      7      8      STOPP**

**9      10      11      12      STOPP**

**13      14      15      16      STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal.  
Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Mein Termin ist um neun Uhr.

Schalte den Fernseher ein.

Ich muss mit Ihnen sprechen.

Haben Sie eine Nachricht hinterlassen?

Wie fühlen Sie sich heute?

Schönen Urlaub!

Ich werde mit ABSICHT gehen.

Ich werde mit ABSICHT schlucken.

Wann beginnt der Film?

Wir müssen jetzt losgehen.

Ich bin in zwei Minuten fertig.

Möchten Sie in den Park gehen?

Der Fitnesskurs hat Spaß gemacht.

Ist die Post schon angekommen?

Meine Stimme ist stärker als zuvor.

Meine Stimme klingt selbstbewusst.

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Bilden Sie zu jedem Wort einen Satz mit ABSICHT:**

Apfel

Foto

Stimme

Schön

Freund

Geschichte

Wahrheit

Sonnig

Pferd

ABSICHT

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Buchstabieren Sie jedes Wort. Schließen Sie dann die Augen und buchstabieren Sie es mit NOCH MEHR ABSICHT.
2. Nennen Sie drei verschiedene Apfelsorten. Nennen Sie drei Orte, an denen man Äpfel kaufen kann. Wie viel kosten drei Pfund Äpfel?
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe II – Lektion Drei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1      2      3      4      STOPP**

**5      6      7      8      STOPP**

**9      10      11      12      STOPP**

**13      14      15      16      STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal. Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Vielen Dank, dass wir letztes Wochenende bei Ihnen sein durften.

Haben Sie diesen Sommer spannende Reisepläne?

Ich freue mich auf die Party am nächsten Samstagabend.

Wann müssen wir zu unserem Termin aufbrechen?

Fahren Sie vorsichtig! Die Straßen könnten glatt sein.

Bringen Sie mir bitte ein Blatt Papier und einen Stift?

Wir hatten ein wundervolles Wochenende mit unserer Familie.

Ich gehe zur Hochschulabschlussfeier meines Neffen.

Lass uns ins Fitnessstudio gehen. Der Boxkurs beginnt um zehn Uhr.

Ich werde sprechen, als wäre ich der Präsident eines Milliardenunternehmens.

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Vervollständigen Sie jeden Satz mit ABSICHT:**

Um wie viel Uhr würde...

Wann sind Sie...

Lass uns gehen zu...

Wann sind Sie...

Nach dem Frühstück  
werden wir...

Ich bin in den Laden  
gegangen, um...

Mein Arzt ist...

Ich liebe es zu...

Mögen Sie...

Ich fühle mich  
glücklich, wenn ...

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Vervollständigen Sie jeden Satz erneut mit einem anderen Ende. Sagen Sie jedes Wort mit ABSICHT.
2. Beschreiben Sie, was Sie zum Frühstück gegessen haben. Lassen Sie Ihre Stimme nicht ausklingen.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe II – Lektion Vier

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1      2      3      4      STOPP**

**5      6      7      8      STOPP**

**9      10      11      12      STOPP**

**13      14      15      16      STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie jeden Satz zweimal. Beim zweiten Mal MEHR ABSICHT verwenden!*

Ist dieser Arzt auf die Behandlung von Parkinson spezialisiert?

Haben Sie nächsten Freitagmorgen einen freien Termin?

Ich werde eine vollständige Liste meiner Medikamente mitbringen.

Ich muss zur Apotheke gehen, um zwei Rezepte einzulösen.

Ich habe einige Fragen. Könnte ich bitte mit dem Apotheker sprechen?

Soll ich dieses Medikament mit dem Essen oder auf nüchternen Magen einnehmen?

Wenn ich eine Dosis meines Medikaments verpasse, was soll ich tun?

Hat dieses Medikament Nebenwirkungen?

Ich werde meinem Arzt von der SPEAK OUT! Therapie erzählen.

Ich werde jedes Wort mit ABSICHT sagen, damit mich jeder versteht.

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Nennen Sie 3–5 Dinge für jeden Ort mit ABSICHT:**

Strand

Park

Bäckerei

Bank

Post

Restaurant

Hotel

Flughafen

Supermarkt

Fitnessstudio

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Bilden Sie mit jedem Wort oben einen Satz. Sprechen Sie mit ABSICHT
2. Schauen Sie sich in Ihrem Raum um. Nennen und buchstabieren Sie fünf Gegenstände mit ABSICHT.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

Wenn Sie die meisten  
Lese- und Gesprächsübungen  
der Stufe II mit Ihrer besten  
Stimme durchführen können,  
ist es Zeit, zur Stufe III  
überzugehen.

---

*Live with*  
**INTENT**  
 PARKINSON VOICE PROJECT®

## Stufe III – Lektion Eins

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1 2 3 4 5 STOPP**

**6 7 8 9 10 STOPP**

**11 12 13 14 15 STOPP**

**16 17 18 19 20 STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie dieses Gedicht zweimal. Beim zweiten Mal verwenden Sie MEHR ABSICHT!*

## **Alles, was ich hören kann, ist ein Flüstern**

*Von Margaret Coleman*

Alles, was ich hören kann, ist ein Flüstern  
Doch ich weiß, da ist ein Wille  
Ein tiefes Verlangen, so vieles auszudrücken

Da ist eine Stimme, sie ist Teil  
Der Musik seines Herzens  
Wo der Ausdruck von Liebe regiert

Doch die Worte sind kaum hörbar  
Nur ein zartes Flüstern  
Sehnsucht nach Erfahrung  
Nach der Schönheit der Worte  
Und der Magie des Gesangs

Doch das Versagen ist zu stark  
Und das Lied ist ganz falsch  
Was bleibt, ist die schwache Stimme  
Der Hingabe...

Dann kommt die rettende Hilfe –  
Jetzt wird er gehört  
Ein Wunder der Erlösung

Der Klang wird verstärkt  
Die Worte werden klar  
Die Kraft seiner Stimme erklingt

Man hört zu und versteht  
All diese freudigen Gedanken  
Wohnen nicht mehr nur im Herzen  
Sondern auch in seiner Stimme

Er wird gehört – nicht mehr als Flüstern  
Sondern als ein freudiges,  
Triumphierendes Lied!

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

***Nennen Sie 5–10 Dinge aus jeder Kategorie:***

Ein Luau	Dinge, die kalt sind
Wintersportarten	Hochzeitsgeschenke
Eine Einkaufsliste	Grünes Gemüse
Arten von Ärzten	Vorteile des Lebens mit ABSICHT

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Was kann man außer Lebensmitteln noch im Supermarkt kaufen? Sprechen Sie mit ABSICHT.
2. Nennen Sie drei Orte, an denen man Lebensmittel kaufen kann. Welcher bietet die besten Preise? Nutzen Sie Ihre beste Stimme.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe III – Lektion Zwei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1 2 3 4 5 STOPP**

**6 7 8 9 10 STOPP**

**11 12 13 14 15 STOPP**

**16 17 18 19 20 STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): Lesen Sie „Der Wind und die Sonne“ zweimal mit ABSICHT.

Der Wind und die Sonne stritten eines Tages darüber, wer von ihnen stärker sei. Sie sahen einen Mann auf der Straße und beschlossen, ihn zu prüfen.

Der Wind begann. Er blies so stark, dass der Mann kaum dagegen ankam. Doch je stärker der Wind blies, desto fester hielt der Mann seinen Mantel geschlossen. Schließlich war der Wind erschöpft – doch der Mantel blieb an.

Dann war die Sonne an der Reihe. Sanft schickte sie ihre Strahlen. Der Mann wurde warm, zog seinen Mantel aus und ging in den Schatten.

Die Moral:

Kraft ist nicht immer der beste Weg. Manchmal reicht ein wenig ABSICHT, um etwas zu bewirken.

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Nennen und buchstabieren Sie jedes Land vorwärts und rückwärts:**

Italien

Australien

Spanien

Irland

Mexiko

Griechenland

England

Frankreich

Vereinigte Staaten

Kanada

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Nennen Sie drei Dinge, die Sie mit jedem Land verbinden.
2. Wählen Sie ein Land aus und beschreiben Sie Ihren Urlaub.
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der SPEAK OUT! eLibrary.

## Stufe III – Lektion Drei

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1 2 3 4 5 STOPP**

**6 7 8 9 10 STOPP**

**11 12 13 14 15 STOPP**

**16 17 18 19 20 STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie „Der Hase und die Schildkröte“ zweimal mit ABSICHT.*

Eines Tages machte sich ein Hase über die Schildkröte lustig, weil sie so langsam war. „Kommst du überhaupt irgendwo an?“, spottete er. „Ja“, antwortete die Schildkröte, „und ich komme schneller an, als du denkst. Lass uns ein Rennen laufen, dann beweise ich es.“ Der Hase war von der Idee, ein Rennen gegen die Schildkröte zu laufen, sehr amüsiert und stimmte nur aus Spaß zu.

Der Fuchs gab das Startsignal. Der Hase war bald außer Sichtweite. Er beschloss, sich am Straßenrand hinzulegen, bis die Schildkröte ihn einholte. Dann wollte er das Rennen beenden und seinen Sieg feiern.

Die Schildkröte hingegen hielt ein langsames, gleichmäßiges Tempo. Nach einiger Zeit kam sie sogar an der Stelle vorbei, an der der Hase schlief. Als der Hase schließlich aufwachte, war die Schildkröte bereits über die Ziellinie. Während der Hase sich schämte, feierte die Schildkröte mit Zielstrebigkeit und ABSICHT!

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

***Nennen Sie je eine Person aus jeder Kategorie:***

Filmstars

Vorbilder

Sportler

Erfinder

Berühmte Künstler

Familienmitglieder

Zeichentrickfiguren

Ärzte

Talkshow-  
Moderatoren

Führungspersön-  
lichkeiten

***Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!***

1. Beschreiben Sie die Eigenschaften einer respektierten Führungspersönlichkeit.
2. Beschreiben Sie die beste Erfindung Ihrer Lebenszeit. **SPEAK OUT!**
3. Üben Sie mit den Karteikarten in der **SPEAK OUT! eLibrary**.

## Stufe III – Lektion Vier

### **Aufwärmübung** (85-90dB):

Sprechen Sie May--Me--My--Moe--Moo  
Heben Sie Ihre Stimme an und projizieren  
Sie sie nach vorne!

Fünfmal wiederholen.

### **Ah-Übung** (85-90dB):

Sagen Sie „ah“ mit guter Stimmqualität  
für maximal 10 Sekunden.

Fünfmal wiederholen.

### **Gleitübung** (85-90dB):

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach oben. **STOPP.**

Produzieren Sie ein gleichmäßiges „ah“.  
Gleiten Sie nach unten. **STOPP.**

Fünfmal wiederholen.

**Zählübung** (80-85dB): *Sprechen Sie diese Zahlen dreimal – fließend und verbunden.*

**1 2 3 4 5 STOPP**

**6 7 8 9 10 STOPP**

**11 12 13 14 15 STOPP**

**16 17 18 19 20 STOPP**

**Leseübung** (75-85dB): *Lesen Sie „Die kleine Lokomotive, die es schaffte“ zweimal mit ABSICHT.*

Eine kleine Eisenbahnlokomotive arbeitete auf einem Rangierbahnhof und zog ein paar Waggons über die Weichen hin und her. Das war die einzige Art von Arbeit, die für eine kleine Lokomotive passend schien.

Eines Morgens, während sie auf den nächsten Einsatz wartete, bat ein langer Güterzug eine größere Lokomotive, ihn über den Hügel zu ziehen. „Das kann ich nicht. Du hast zu viele Waggons, um sie zu ziehen“, sagte die große Lokomotive. Dann fragte der Zug eine andere Lokomotive und dann noch eine weitere, hörte aber immer wieder nur Ausreden.

In seiner Verzweiflung bat der Zug die kleine Lokomotive, ihn den Hügel hinaufzuziehen. „Ich glaube, ich kann das“, schnaufte die kleine Lokomotive. Während sie den Hügel hinauffuhr, schnaufte sie mutig immer schneller und sagte: „Ich glaube, ich kann; ich glaube, ich kann; ich glaube, ich kann.“ Als sie sich dem Gipfel näherte, sagte die kleine Lokomotive weiter: „Ich—glaube—ich—kann; ich—glaube—ich—kann.“ Sie erreichte den Gipfel, weil sie mutig war und sehr viel ABSICHT einsetzte!

**Gesprächsübung** (72-78dB): *Bearbeiten Sie diese Aufgaben allein oder mit einem Partner.*

**Nenne drei Dinge, die du in jeder Situation berücksichtigen solltest:**

Ein Haus kaufen

Heiraten

Auf eine Reise gehen

Ein Auto kaufen

Eine Operation haben

Einen Welpen adoptieren

An eine Wohltätigkeitsorganisation spenden

Einen neuen Arzt / eine neue Ärztin auswählen

**Jetzt fordern Sie sich selbst heraus!**

1. Was bedeutet es, „mit ABSICHT zu sprechen“?
2. Was bedeutet es, „mit ABSICHT zu schlucken“? Nenne drei Beispiele dafür, wie du beim Essen ABSICHT einsetzt.
3. Was bedeutet es, „mit ABSICHT zu leben“? Nenne drei Beispiele dafür, wie du ABSICHT in deinen Alltag integriert hast.

# **SPRECHEN MIT ABSICHT BEDEUTET...**

**FOKUSSIERTEN**

**KONZENTRIERTEN**

**ZIELGERICHTET SEIN**

**ACHTSAM SEIN**

**DIE KONTROLLE ÜBER DIE EIGENE  
STIMME ÜBERNEHMEN**

**BEWUSSTE ANSTRENGUNG  
EINSETZEN**

**SAGEN, WAS MAN MEINT**

**BEWUSST SPRECHEN!**

# Sechs SPEAK OUT! Übungen & Tipps

## Aufwärmen

- Fließend und verbunden
- Nicht monoton
- Nach oben und vorne projiziert
- Jede Silbe mit ABSICHT
- 85–90 dB

## Ahs

- Mund weit geöffnet
- Klare stimmqualität
- Gleichmäßige lautstärke
- 85–90 dB
- Max. 10 Sekunden

## Gleitübungen

- Mund weit geöffnet
- Gleichmäßiges „ah“
- Nach oben und unten gleiten
- 85–90 dB

## Zählen

- Fließend
- Nicht gesungen
- Deutlich übertrieben
- 80–85 dB

## Lesen

- Absichtlich
- 75–85 dB
- Jedes Wort mit ABSICHT

## Gespräch

- Strukturierte aufgaben
- 72–78 dB
- Dann freies sprechen

# Gib es Weiter



**Spenden Sie.** Helfen Sie uns, mehr Patientinnen und Patienten zu behandeln, unsere Online-Sprach- und Gesangssitzungen zu finanzieren und weitere Logopädinnen und Logopäden sowie Studierende auszubilden.

**Sagen Sie es weiter.** Informieren Sie Ihre Freunde, Familie, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, lokale Parkinson-Selbsthilfegruppen und Bewegungskurse über das Parkinson Voice Project.

**Werden Sie Parkinson Voice Advocate.** Besuchen Sie unsere Website und erfahren Sie mehr über unser Freiwilligenprogramm.

**Treten Sie dem Bartholomew Circle bei.** Unterstützen Sie zukünftige Patientinnen, Patienten und Familien, indem Sie das Parkinson Voice Project in Ihre Nachlassplanung aufnehmen. Schreiben Sie eine E-Mail an [INTENT@ParkinsonVoiceProject.org](mailto:INTENT@ParkinsonVoiceProject.org), um einen Termin mit Samantha Elandary, der Gründerin des Parkinson Voice Project, zu vereinbaren.



PARKINSON VOICE PROJECT®  
646 North Coit Road, Suite 2250  
Richardson, Texas 75080, USA  
Telefon: +1 469-375-6500

[www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org)

**Spenden Sie  
noch heute!**

