

Inhaltsverzeichnis

1. Kapitel: Die Stimme an sich	11
Klang beschreiben? Mit welchen Worten?	12
Wer spricht, tritt als ganzer Mensch in Erscheinung	13
Wie das Stimm-Organ funktioniert	15
Das „Instrument“ Stimme	18
Grundregeln zum mühelosen Stimmgebrauch	21
2. Kapitel: Stimme und Atmung	26
Die Ruheatmung	26
Die Einatmung	27
Die Ausatmung	28
Die Atempause	29
Atem wahrnehmen – nur mit Ruhe und Wohlwollen!	30
Die Hochatmung	32
Weitere Hilfen, wenn Sie in Hochatmung, Stress oder Bedrängnis geraten sind	34
Hochatmung – eine Schwachstelle?	36
Atmung und Psyche – eine nicht zu trennende Einheit	37
Atmung als Kompass	39
Der Körper „versteht“ nur positiv formulierte Aufträge	40
Zähne zusammenbeißen und durch! Wie die Kaumuskulatur versucht, Gefühle zu unterdrücken	42
Wie Sie Ihren Kiefer lockern können	43
Die Sprechatmung	47
Die Sprechpause	49
Wann sind Sprechpausen angeraten?	51
Zäsuren als zusätzliche Einschnitte	52
Wie also beeinflusst die Art unseres (Ein-)Atmens unsere Stimmqualität?	54
Tipps für den Alltag	54

3. Kapitel: Stimme und Haltung **57**

Stehen	59
Wieso ist der Boden so wertvoll?	62
Das Aufrichten	63
Sprechen im Stehen	65
Körper-Sprache bedeutet: Sprache aus dem Körper	69
Mit Gegenrichtungen absichern	71
Die Raumdimension HINTEN	74
HINTEN in Raum und Zeit	76
Sitzen	81
Sitzen – eine Kulturleistung?	81
Kurzfristig Erleichterung schaffen	85
Aufrecht sitzen – von Grund auf!	85
Dürfen wir uns denn niemals anlehnen?	87
Gut gerüstet gegen Schwerkraft und verbalen Angriff	93
Gehen	94
Hilfen zum aufrechten Gang	94
Rückwärts gehen – mit Zeit und Aufmerksamkeit!	96
Sprechen im Gehen	97
Die Wirkung einer guten Aufrichtung auf Atmung, Körper-Sprache, Psyche, Artikulation und Stimme	98
Tipps für den Alltag	99

4. Kapitel: Stimme und Körper-Sprache **101**

Körper-Sprache als Ausdruck der Psyche	102
Betonungen als Gipfel eines Spannungsbogens	103
Kopf statt Geste?	104
Von Kopf bis Fuß involviert	106
Emotionen? Wir sollten doch stets sachlich bleiben!?	111
Die „Waffen“ des Stimmklangs	114
Betonen: Warum immer nur ein Laut?	119

Strukturierung der Sprache durch Körper-Sprache	124
Vorlesen von Texten	124
Hand und Brustbein – eine erhebende Verbindung	128
Die Wirkung einer lebendigen Körpersprache auf Atmung, Haltung und Artikulation	129
Tipps für den Alltag	130
5. Kapitel: Stimme und Aussprache (Artikulation)	131
Sprache	131
Den Grundton mit Obertönen anreichern? Ziel nicht jeder Lehre	133
Was also können wir tun, um tragfähige Vokale zu produzieren?	134
Einfach sprechen – ohne Vorbehalte!	142
Sprechen Sie auf ein Ziel hin	144
Konsonanten als Mittel zur Ausdruckssteigerung	146
Vokaleinsätze	148
Die Wirkung der Artikulation auf Atmung und Körpersprache	150
Tipps für den Alltag	150
6. Kapitel: Stimme und Befindlichkeit	152
Ist ein Mensch so, wie seine Stimme klingt?	152
Verändert sich die Stimme, verändert sich der Mensch!	152
Unruhig trotz Entspannung	153
Ein unterforderter Körper schlägt uns aufs Gemüt	156
Den Körper mit ins Leben einbeziehen	157
Kraft bündeln. Zentrieren. Durchstarten!	159
Tipps für den Alltag	160
7. Kapitel: Stimme und Kommunikation	162
Kommunikation, um sich selbst bewusst zu werden.	162
Spannungsübertragung	164
Wie schützen wir uns vor ungunstigen Spannungen?	166

Stimmklang und Motivation	167
Sich einer Sache verschreiben	170
Stimmklang und Sympathie	172
Stimmklang und Persönlichkeit	173
Stimmklang, Zeitgeist und Umgangsformen	177
Die Stimme bevorzugt Zugewandtheit	179
Der Stimmklang prägt den Wortschatz	180
Sprechen – unplugged: Jetzt erst recht!	182
Sprechen vor Publikum	183
Die Wirkung gelingender Kommunikation auf Atmung, Stimme und Körpersprache	184
Tipps für den Alltag	185

8. Kapitel: Stimme und Stimmigkeit **187**

Übereinstimmung mit sich selbst	187
Übereinstimmung mit der Aussage	188
Übereinstimmung mit dem Gegenüber	191
Übereinstimmung mit der Umgebung	193
Übereinstimmung mit dem Zeitpunkt	193
Stimmigkeit heißt Integration	194
Was macht stimmiges Sprechen aus?	195
Stimmklang als Indikator	196
Stimmliche Stimmigkeit verpflichtet	198