

Vorwort 008

Einklang 009

W U V – die Warm-up-Voice-Übung 011

Kapitel 01 Das Werkzeug

Auf die Atmung kommt es an **019**

Entspannen Sie sich! **019**

Das schönste Instrument ist die Stimme **021**

Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter **024**

Der Körper sorgt für Resonanz **028**

Kapitel 02 Oh Täler weit ...

Die Atmung gibt der Stimme Energie **030**

Einatmer **032**

Ausatmer **034**

Die Zunge muss gehorchen: »Platz!« **035**

Machen Sie den Mund auf! **037**

Nicht nur beim Essen wird gekaut! **038**

Sind Lippen nur zum Küssen da? **039**

Das können Sie jetzt schon **040**

Kapitel 03 Frischer Wind in die Segel!

Woher kommt die Luft? **041**

Atmen Sie nach Takt **042**

Wo sitzen Ihre Vokale? **043**

Kapitel 04 Z I S I Z®

Zäpfchen heben – Indifferenzlage – Stimmansatz –
Intention – Ziel **044**

Kapitel 05 In drei Wochen zum hörbaren Erfolg 045

Kapitel 06 Wo bleibt meine Stimme?

Die Artikulation von Vokalen **056**

Die Artikulation von Konsonanten **063**

Training der Zungenspitze und -mitte **067**

Kapitel 07 Wie groß ist mein Luftspeicher?

Training zum Haushalten mit der Luft **072**

Lispeln ade! **076**

Jetzt kommen die Lippen zum Einsatz **077**

Der Takt macht die Musik **081**

Der Glottis-Schlag **085**

Wortübungen **086**

Der Gedanke formuliert, nicht die Wörter 099

Stimmhygiene 100

»Der König und die Glocke« 101

Trainingsprogramm 103

Anhang 106

Literatur zum Thema 125

Stichwortverzeichnis 126