

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Einführung: Was kann die Stimme bewirken? .....	11
<b>Kapitel 1: Wie funktioniert die Stimme?</b> .....	14
Überblick über den Stimmapparat: Das Stimm-Mobil .....	14
Die Atmung ist der Motor .....	16
Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein .....	20
Die Artikulation lenkt in die gewünschte Richtung .....	24
Die Körperhaltung: Stromlinienform der Karosserie .....	27
Stimme ist Stimmung: Wie sicher ist die Straßenlage? .....	31
Der Ablauf der Stimmgebung: Wie das Stimm-Mobil fährt ....	32
Das Gehör: Wichtigstes Element der Stimmkontrolle .....	34
<b>Kapitel 2: Wartung und Pflege des Stimm-Mobils</b> .....	36
Stimmhygienische Maßnahmen .....	36
Einflussfaktoren auf die Stimme .....	41
Ein besonderer Punkt: Stress und Stressmanagement .....	43
<b>Kapitel 3: Was können Sie für Ihre Stimme tun?</b> .....	49
Die Arbeit an der Sprechstimme im Überblick .....	49
Übungen für den Stimmapparat .....	51
<b>Kapitel 4: Im Brustton der Überzeugung</b> .....	68
Die Stimme im Sprechalltag .....	68
Die Stimme bei Lampenfieber und der Umgang damit .....	69
Vorträge und Reden abwechslungsreich gestalten .....	72
Die Stimme in Diskussionen .....	88
Die Stimme am Telefon .....	91

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Kapitel 5: Sprechstimme und Singstimme .....</b>	93
Gemeinsamkeiten und Unterschiede .....	93
<b>Kapitel 6: Stimme und Stimmigkeit .....</b>	96
Stimme und Person: Was passt zu mir? .....	96
Kann man mit Stimme manipulieren? .....	99
<b>Kapitel 7: Was tun, wenn ...? .....</b>	101
Der Erste-Hilfe-Koffer für das Stimm-Mobil .....	101
<b>Kapitel 8: Die Stimme in der Therapie .....</b>	106
Überblick über Stimmerkrankungen .....	106
Die Entscheidung: Stimme-Seminar oder Therapie? .....	114
<b>Kapitel 9: Besondere stimmliche Phänomene .....</b>	116
Jodeln, Bauchreden und Ersatzstimmen .....	116
<b>Kapitel 10: Stimme in Training und Therapie .....</b>	119
Grundsätze, Überlegungen und Erfahrungen für Kollegen .....	119
<b>Schlusswort .....</b>	124
<b>Damit es »stimmt«: Die Stimme-Checkliste mit Tipps für den Alltag .....</b>	125
<b>Kommentiertes Literaturverzeichnis .....</b>	126
<b>Übungs-CD: Fitness-Programm für Ihre Stimme</b>	