

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung: Was kann die Stimme bewirken?	11
Kapitel 1: Wie funktioniert die Stimme?	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
Kapitel 2: Wartung und Pflege des Stimm-Mobils	36
Stimmhygienische Maßnahmen	36
Einflussfaktoren auf die Stimme	41
Ein besonderer Punkt: Stress und Stressmanagement	43
Kapitel 3: Was können Sie für Ihre Stimme tun?	49
Die Arbeit an der Sprechstimme im Überblick	49
Übungen für den Stimmapparat	51
Kapitel 4: Im Brustton der Überzeugung	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

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