

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Hintergründe</b>	<b>9</b>
Entfernt vom Ursprung	9
Gesundheit und Wohlbefinden	11
Trainingsmöglichkeiten	13
<b>2. Haltung – Atem – Stimme</b>	<b>17</b>
Die Haltung	17
Der Atem	20
Die Stimme	28
<b>3. Sprache</b>	<b>35</b>
Redefluss	35
Artikulation	36
Pausen	43
Dynamisches Sprechen	45
<b>4. Vor dem Auftritt</b>	<b>51</b>
Lampenfieber	51
Der Raum	54
Pult und Mikrofon	55
Kleidung	55
Sekunden werden zu Stunden	56

<b>5. Der Auftritt</b>	<b>59</b>
Die Botschaft	59
Mimik und Gestik	60
<b>6. Anregungen und Übungen</b>	<b>63</b>
Anregungen	63
Körperreflexe	66
Vitalisierungs-Übungen	68
Weitere Übungen	73
Stimm-Hygiene	74
Selbst- und Fremdeinschätzung	81
<b>Fast Reader</b>	<b>84</b>
<b>Übungsverzeichnis</b>	<b>90</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>92</b>
<b>Der Autor</b>	<b>93</b>
<b>Register</b>	<b>94</b>