

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Die Stimme – ein rätselhaftes Phänomen</b> .....	<b>13</b>
Der Stimmklang – unser Aushängeschild .....	15
Die Stimme ist kein isoliertes Organ .....	16
Stimme und Körper .....	21
Der ganze Körper ist gefordert .....	21
Wohlfühlende Aufmerksamkeit statt verbissenes Training .....	25
Grundregeln für einen mühelosen Stimmgebrauch .....	26
<b>2 Stimme und Atmung</b> .....	<b>33</b>
<b>Wie funktioniert das Atmen?</b> .....	<b>34</b>
Ruheatmung .....	37
Sprechatmung .....	38
<b>Atmung und Wohlfühl</b> .....	<b>46</b>
Energieversorgung .....	46
Benachbarte Organe .....	48
Kraft und Präsenz .....	49
Psyche .....	50
Hochatmung .....	52
<b>Atmungsbehindernde Faktoren</b> .....	<b>56</b>
Stress .....	56
Das Diktat des Zeitgeistes .....	62
Das Allheilmittel: Bewegung .....	66
<b>Übungen zur Kieferlockerung</b> .....	<b>67</b>
Massagen .....	68
»Zähne putzen« .....	69
Den Blick weit stellen .....	70
Ein »Hinten« aktivieren .....	71
Die Hände in den Schoß legen .....	71
Achtung: Kaugummi kauen macht den Kiefer fest! .....	74

<b>Gähnen</b> .....	<b>75</b>
Warum wir gähnen müssen .....	75
Das Bedürfnis, plötzlich zu gähnen .....	78
Gähnen ist ansteckend .....	81
<b>Die Atmung – Schnittstelle zwischen Körper und Geist ...</b>	<b>82</b>
Jeder Gedanke beeinflusst den Tonus .....	82
Informationen und Bilder wirken auf den Tonus .....	88
Atmung als Kontrollinstanz .....	89
Atmung als Entscheidungshilfe .....	90
Wichtig für den Körper: positiv formulierte Aufträge .....	91
<b>Tipps für den Alltag</b> .....	<b>93</b>
<b>3 Stimme und Haltung</b> .....	<b>95</b>
<b>Der Kehlkopf braucht Unterstützung</b> .....	<b>98</b>
Die richtige Haltung beim Vorlesen .....	99
Körperhaltung und Atmung .....	99
Körperhaltung als Ausdruck der Lebenshaltung .....	100
Haltungsfehler und ihre Ursachen .....	101
<b>Stehen</b> .....	<b>103</b>
Die Spielbein-Standbein-Haltung .....	104
Bodenkontakt herstellen .....	106
Tipps und Übungen zum Stehen mit Bodenkontakt .....	107
Sprechen mit Bodenkontakt .....	111
Tipps für das aufrechte Stehen .....	114
Stehen ohne Aktion .....	118
<b>Gehen</b> .....	<b>120</b>
Der Raumbezug »Hinten« .....	120
Übungen zur Verbesserung der Aufrichtung .....	121
<b>Sitzen</b> .....	<b>132</b>
Stühle .....	133
Sitzen – eine Kulturleistung? .....	134
Die Wirkungen des Sitzens lindern .....	137
Körpergerechtes Sitzen – einige Vorschläge .....	138
Angelehnt sitzen – und dazu stehen .....	144

Die Wirkung einer guten Aufrichtung auf Stimme und Atmung .....	146
Tipps für den Alltag .....	147
<b>4 Stimme und Körpersprache .....</b>	<b>149</b>
<b>Körperspannung, Gestik und Stimmklang .....</b>	<b>150</b>
Betonungen als Gipfel eines Spannungsbogens .....	150
Kopf statt Geste? .....	151
Gesten gestalten den Stimmklang .....	153
<b>Den Körper durch Widerstände aktivieren .....</b>	<b>155</b>
Widerstände nutzen .....	155
Ausdruck von Unmut .....	159
<b>Die »Waffen« des Stimmklangs .....</b>	<b>160</b>
Geistesstärke – die Partie zwischen den Augen .....	160
Macht, Souveränität, Kompetenz – das Brustbein .....	162
Haltung bewahren – der Kopf .....	165
Lust und Unlust – das Becken .....	167
<b>Strukturierung des Gesprochenen durch Körpersprache .....</b>	<b>169</b>
Pausen beim Sprechen und Lesen .....	169
Gesten zentrieren .....	173
<b>Die Wirkung einer lebendigen Körpersprache     auf Stimme und Atmung .....</b>	<b>175</b>
Tipps für den Alltag .....	175
<b>5 Stimme und Aussprache (Artikulation) .....</b>	<b>177</b>
<b>Sprache .....</b>	<b>178</b>
Vokale (Selbstlaute) .....	178
Konsonanten (Mitlaute) .....	180
<b>Artikulation .....</b>	<b>182</b>
Die wohlklingende Stimme .....	183
Kieferweite und Sonorität .....	186
Die Tragfähigkeit der Stimme .....	187

## Inhalt

<b>Die Stimme mit Obertönen anreichern .....</b>	<b>194</b>
Nasale als Einstiegskonsonanten .....	194
Nutzen Sie Zunge und Lippen .....	196
Sprechen Sie auf ein Ziel hin .....	196
Nutzen Sie den ganzen Körper für die Artikulation .....	197
Konsonanten als Mittel zur Ausdruckssteigerung .....	199
Vokaleinsätze .....	200
<b>Die Wirkung der Artikulation auf Atmung und Körpersprache .....</b>	<b>201</b>
<b>Tipps für den Alltag .....</b>	<b>201</b>
<b>6 Stimme und Kommunikation .....</b>	<b>203</b>
Stimmige Kommunikation gelingt nicht immer .....	204
Kommunikation, um sich selbst kennen zu lernen .....	206
Gelingende Kommunikation .....	208
Spannungsübertragung .....	208
Stimmklang und Motivation .....	212
Stimmklang und Sympathie .....	216
Stimmklang und Persönlichkeit .....	219
Murren und mäkeln schadet nicht nur der Stimme .....	223
Stimmklang und Zeitgeist .....	225
Der Stimmklang prägt den Wortschatz .....	228
<b>Die Wirkung gelingender Kommunikation auf Atmung, Stimme und Körpersprache .....</b>	<b>230</b>
<b>Tipps für den Alltag .....</b>	<b>231</b>
<b>7 Stimme und Stimmigkeit .....</b>	<b>233</b>
Stimmigkeit: Übereinstimmung mit sich selbst und seiner Umwelt .....	234
Übereinstimmung mit sich selbst .....	234
Übereinstimmung mit der Aussage .....	235
Übereinstimmung mit dem Gegenüber .....	236
Übereinstimmung mit der Umgebung .....	237
Übereinstimmung mit dem Zeitpunkt .....	238

## Inhalt

<b>Stimmigkeit heißt Integration .....</b>	<b>239</b>
<b>Stimmklang als Indikator .....</b>	<b>241</b>
<b>Stimmliche Stimmigkeit verpflichtet .....</b>	<b>244</b>
<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>247</b>
<b>Register .....</b>	<b>249</b>