

<b>Audio- und videounterstützte Übungen</b> .....	4
<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Interview mit dem Logopäden Gregor Schielberg</b> .....	6
<b>1. (Stimm-)Besonderheiten in der Schule</b> .....	7
<b>2. Unsere Stimme – Ausdruck unserer Persönlichkeit</b> .....	8
2.1 Stimmbildung .....	8
2.1.1 Stimmklang .....	9
2.1.2 Aussprache .....	11
2.2 Sprechtempo .....	12
2.3 (Wort-)Ausdruck und „Weichmacher“ .....	15
2.4 Tipps .....	16
<b>3. Faktoren, die unsere Stimme beeinflussen können</b> .....	17
3.1 Wie Gefühle auf unsere Stimme wirken .....	17
3.2 Wie Körperhaltung auf unsere Stimme wirkt .....	18
3.3 Wie die innere Einstellung (Selbstbild) auf unsere Stimme wirkt .....	20
<b>4. Was wir ohne Worte sagen</b> .....	22
4.1 Gestik .....	22
4.2 Mimik .....	24
4.3 Körpersprache .....	25
<b>5. Entspannungstechniken für ein ruhiges und selbstsicheres Auftreten (Ihre Stimme wird es Ihnen danken!)</b> .....	30
5.1 Vorbereitende Maßnahmen für eine wohltuende Entspannung .....	30
5.2 Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson) .....	31
5.3 Autogenes Training (nach Johannes Heinrich Schultz) .....	34
5.4 Body Scan .....	36
5.5 Fantasiereise .....	37
5.6 Entspannung durch bewusstes Atmen .....	38
5.7 Ressourcenarbeit .....	39
<b>6. Stimmpflege/Stimmhygiene</b> .....	40
6.1 Allgemein .....	40
6.2 Erste Hilfe bei Krankheit .....	40
<b>7. Kommunikationstraining: Schüler erreichen</b> .....	42
7.1 Insel-Modell (nach Vera F. Birkenbihl) .....	42
7.2 Transaktionsanalyse der Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich; nach Eric Berne) ..	44
7.3 Das Vier-Ohren-Modell (nach Friedemann Schulz von Thun) .....	48
<b>Kopiervorlagen</b> .....	49