

Inhalt

Vorwort	9
I. Einführung	11
1. Vertraut werden mit der eigenen Stimme	14
2. Wie wichtig ist die Stimme?	18
2.1 <i>Persönlichkeitsfaktor</i>	18
2.2 <i>Businessfaktor</i>	25
2.3 <i>Wirtschafts- und Kulturfaktor Stimme</i>	29
3. Stimme und Persönlichkeit	32
4. Ihre Stimme als Präsentationsmedium	35
5. Wie Ihre Stimme wahrgenommen wird	36
6. Wie kann man Stimmen beurteilen und beschreiben? – Die Stimmqualität	40
7. Männer klingen anders, Frauen auch: Der hörbare Unterschied	45
8. Kinder und Eltern	48
9. Die Stimme im Lauf des Lebens	50
II. Die Sprechwerkzeuge	52
1. Übersicht	52
2. Warm-up-Programm: Stimmhygienische Maßnahmen	56
3. Atmung	65
3.1 <i>Ruheatmung</i>	65
3.2 <i>Sprechatmung</i>	71
3.3 <i>Spezialtraining für das Zwerchfell/Lach-Yoga</i>	76
3.4 <i>Positive Nebeneffekte des Atemtrainings</i>	81
4. Der Kehlkopf: Stimmbänder, Stimmritze, Muskulatur, Schleimhäute	83
5. Die Lautbildungsorgane (das Ansatzrohr)	88

6. Vom Hören (die Ohren)	96
7. Die Gesamtkörperhaltung	105
7.1 Körpersprache	105
7.2 Bewegte Balance: Sprechhaltung	108
8. Das Gehirn	118
8.1 Ein wacher Geist aktiviert Inhalte	118
8.2 Voice by Intention – Die Sprechabsicht	119
III. Lampenfieber	124
IV. Stimmführung – Aussagengestaltung	133
Sprechmelodische Gestaltung (Intonation)	133
1. Pause: Sprechen und Schweigen	137
1.1 Sprechen: Sinnerfassende Informationseinheiten (Infozellen)	138
1.2 Schweigen: Die eigentliche Pause	140
2. Akzentuierung: Betont und unbetont	143
2.1 Betonen = Rhythmus geben	143
2.2 Wort- und Satzakzent	144
2.3 Betonung = Bedeutung geben	146
3. Tempo: Langsam und rasch	150
4. Tonhöhenunterschiede/Melodieverlauf	152
4.1 Melodieverläufe	152
4.2 »Entenschwänzchen«	153
4.3 Der Stimmeinsatz am Beginn	155
5. Lautstärke: Laut und leise	157
6. Klangfarben	161
V. Freies Sprechen: Reden lernt man, indem man redet ...	164
1. Sprechhandeln, Sprechfühlen, Sprechdenken	164
2. Der Wortschatz	165
3. Das TUBA-Modell für Kurz-Statements	168
4. Vorlesen als kommunikative Technik	171
VI. Die Standardaussprache	173
1. Mundart oder Hochsprache?	173
2. Hörbare Unterschiede im deutschen Sprachraum	175
3. Wer legt die Ausspracheregeln fest?	177

4. Die internationale Lautschrift	180
4.1 Vokale	180
4.2 Konsonanten	181
5. Kleine Einführungslektion	183
5.1 Vokale	183
5.2 Konsonanten	184
VII. Stimme und Technik	186
1. Die Stimme am Telefon	186
2. Die Stimme am Mikrophon	190
VIII. Singen	194
IX. Tipps und Maßnahmen zur Stimmpflege	202
1. Wer kümmert sich um Ihre Stimme?	202
<i>Hals-Nasen-Ohren-Arzt</i>	202
2. Pflegen, vorbeugen und kurieren	223
2.1 Hildegard-Heilkunde	223
2.2 Mittel aus der Naturheilkunde	225
2.3 Stimmtipps gegen den Frosch im Hals	228
3. Aus der Facharztpraxis	229
3.1 Homöopathische Notfallapotheke – Hausapotheke nach Dr. Walter Glück	229
4. Was der Stimme sonst noch guttut (ganzheitliche Zugänge)	232
4.1 Litho-Therapie	232
4.2 Aromatherapie	232
4.3 Farbtherapie	233
4.4 Bachblütentherapie	233
5. Ernährung	234
6. Psychosomatische Zusammenhänge	236
X. Gedanken und Anregungen zum Abenteuer Stimme ...	240
1. Die Stimme und der Klang in der Welt	240
2. Das Vorbild – eine Geschichte zum Abenteuer Stimme	243
3. Meditation für die Stimme und das Halszentrum (Hals-Chakra)	245

XI. Serviceteil	247
Ich danke	252
Literaturverzeichnis.....	255
Kontakt	260
Audio-Dateien zum Download.....	260
Inhaltsverzeichnis Audio-Dateien	261
Über die Autorin	263
Stichwortverzeichnis	264