

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>I. Einführung .....</b>	<b>11</b>
1. Vertraut werden mit der eigenen Stimme .....	15
2. Wie wichtig ist die Stimme? .....	18
3. Stimme und Persönlichkeit .....	31
4. Stimme als Präsentationsmedium .....	34
5. Wie Ihre Stimme wahrgenommen wird .....	35
6. Wie kann man Stimmen beurteilen und beschreiben? – Die Stimmqualität	39
7. Männer klingen anders, Frauen auch: Der hörbare Unterschied .....	44
8. Stimme und Erotik .....	47
9. Stimme in Familie und Schule .....	49
10. Die Stimme im Lauf des Lebens .....	52
<b>II. Die Sprechwerkzeuge .....</b>	<b>55</b>
1. Übersicht .....	55
2. Warm-up-Programm: Stimmhygienische Maßnahmen .....	59
3. Atmung .....	69
4. Der Kehlkopf: Stimmbänder, Stimmritze, Muskulatur, Schleimhäute .....	85
5. Die Lautbildungsorgane (das Ansatzrohr) .....	90

6. Das Gehör . . . . .	98
7. Die Gesamtkörperhaltung . . . . .	105
8. Das Gehirn . . . . .	117
<b>III. Lampenfieber . . . . .</b>	<b>123</b>
<b>IV. Stimmführung – Aussagengestaltung . . . . .</b>	<b>131</b>
Sprechmelodische Gestaltung (Intonation) . . . . .	131
1. Pause: Sprechen und Schweigen . . . . .	135
2. Akzentuierung: Betont und unbetont . . . . .	141
3. Tempo: Langsam und rasch . . . . .	148
4. Tonhöhenunterschiede/Melodieverlauf . . . . .	150
5. Lautstärke: Laut und leise . . . . .	155
6. Den richtigen Ton treffen: Klangfärbungen und Emotionen . . . . .	159
<b>V. Freies Sprechen: Reden lernt man, indem man redet . . . . .</b>	<b>163</b>
1. Sprechhandeln, Sprechfühlen, Sprechdenken . . . . .	163
2. Der Wortschatz . . . . .	165
3. Das TUBA-Modell für Kurz-Statements . . . . .	168
4. Vorlesen als kommunikative Technik . . . . .	171
<b>VI. Die Standardaussprache . . . . .</b>	<b>173</b>
1. Mundart oder Hochsprache? . . . . .	173
2. Hörbare Unterschiede im deutschen Sprachraum . . . . .	175
3. Wer legt die Ausspracheregeln fest? . . . . .	177
4. Kleine Einführungslektion . . . . .	180
<b>VII. Stimme und Technik . . . . .</b>	<b>183</b>
1. Die Stimme am Telefon . . . . .	183
2. Die Stimme am Mikrofon . . . . .	186

3. Stimme online .....	190
4. Stimme und KI .....	193
<b>VIII. Singen .....</b>	<b>197</b>
<b>IX. Tipps und Maßnahmen zur Stimmpflege .....</b>	<b>203</b>
1. Wo wird die Stimme gut betreut und behandelt? .....	203
2. Stimm-Management für eine gesunde Stimme .....	222
3. Psychogene Faktoren .....	231
<b>X. Gedanken und Anregungen zum Abenteuer Stimme .....</b>	<b>235</b>
1. Die Stimme und der Klang in der Welt .....	235
2. Das Vorbild – eine Geschichte zum Abenteuer Stimme .....	238
3. Meditation für die Stimme .....	239
4. Manchmal hilft beten .....	241
<b>X. Serviceadressen/Weiterführende Informationen .....</b>	<b>243</b>
Ich danke .....	245
Literaturverzeichnis .....	249
Kontakt .....	255
Audio-Dateien zum Download .....	255
Inhaltsverzeichnis Audio-Dateien .....	257
Über die Autorin .....	259
Stichwortverzeichnis .....	261