

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Die Stimme – Instrument und Wunderwerk	11
2.1	Wie die Stimme funktioniert, muskulär-physiologisch	11
2.2	Körper und Stimme.	14
2.3	Eutonus – Körperwahrnehmung	16
2.4	Aufrichtung – auf die Körperhaltung kommt es an	18
2.4.1	Aufrichtung im Stehen	18
2.4.2	Aufrichtung im Sitzen	20
2.4.3	Sprechen im Sitzen	21
2.4.4	Aufrichtung und Atmung	23
2.4.5	Aufrichtung und Stimme.	24
2.5	Ohne Atem keine Stimme.	26
2.5.1	Die reflektorische Atemergänzung – das Abspannen	28
2.5.2	Artikulation und Abspannen	30
2.5.3	Abspannen beim Üben und im Alltag	34
2.5.4	Abspannen mit Texten.	35
2.6	Stimme und Resonanz.	37
2.7	Gute Aussprache – leicht gemacht.	41
2.8	Plastische Artikulation.	43
3	Wenn die Stimme versagt – Programme zur Stimmhygiene und Regeneration	45
3.1	Notfallplan für die Stimme	45
3.2	Warming-up	46
3.3	Vom Warming-up zum Cool-down	49
3.4	Stimmhygiene – das tut Ihrer Stimme gut.	50
3.5	Stimmstörung – Knock-out für die Stimme	55

4	Stimme und Stress	57
5	Stimme am Telefon	62
5.1	Aufrecht telefonieren	66
5.2	Welche Lautstärke passt?	68
5.3	Im richtigen Tempo sprechen	69
5.4	Die Kunst des Zuhörens am Telefon	70
5.5	Atmung / Abspannen	71
5.6	Telefonieren beeinflusst die Stimm Lage	72
6	Die Stimme in Unterricht und Training	76
6.1	Stimmtraining im Sportunterricht	79
6.2	Kommunikationssetting – Regeln gehören dazu	79
7	Präsentieren und Vortragen – im Dialog agieren	82
7.1	Sprechtempo im Rampenlicht	86
7.2	Für das Publikum unverzichtbar: Pausen	86
7.3	Artikulation	87
7.4	„Lauter bittet!“	88
7.5	Intention – das Publikum begeistern	89
7.6	Modulation und Betonung	90
8	Die Stimme in verschiedenen Sprechsituationen	94
8.1	Die Stimme im Meeting	94
8.2	Mitarbeitergespräch	99
8.3	Vorlesen	102
8.4	Im Fußballstadion	104
9	Stimmtraining im Sport	106
9.1	Mehr Resonanz durch Reiten	106
9.2	Abspannen im Schwimmbad	111
9.3	Laufen oder Walken	112

9.4	Bogenschießen – die richtige Spannung entdecken	112
9.5	Wahrnehmungsschulung durch Yoga	114
10	Lieblingsübungen zum schnellen Nutzgewinn	118
11	Anhang	122
11.1	Auflösung psychosomatischer Symptome	122
11.2	Stimmcheck	122
11.3	Das Letzte ... Danke.....	124
11.4	Literatur	125
11.5	Sachregister	127