

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	9
<b>2</b>	<b>Die Stimme – Instrument und Wunderwerk</b>	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 Aspannen	28
2.5.2	Artikulation und Aspannen	30
2.5.3	Aspannen beim Üben und im Alltag	34
2.5.4	Aspannen mit Texten	35
2.6	Stimme und Resonanz	37
2.7	Gute Aussprache – leicht gemacht	41
2.8	Plastische Artikulation	43
<b>3</b>	<b>Wenn die Stimme versagt – Programme zur Stimmhygiene und Regeneration</b>	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

<b>4</b>	<b>Stimme und Stress</b>	57
<b>5</b>	<b>Stimme am Telefon</b>	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 Stimmlage	72
<b>6</b>	<b>Die Stimme in Unterricht und Training</b>	76
6.1	Stimmtraining im Sportunterricht	79
6.2	Kommunikationssetting – Regeln gehören dazu	79
<b>7</b>	<b>Präsentieren und Vortragen – im Dialog agieren</b>	82
7.1	Sprechtempo im Rampenlicht	86
7.2	Für das Publikum unverzichtbar: Pausen	86
7.3	Artikulation	87
7.4	„Lauter bitte!“	88
7.5	Intention – das Publikum begeistern	89
7.6	Modulation und Betonung	90
<b>8</b>	<b>Die Stimme in verschiedenen Sprechsituationen</b>	94
8.1	Die Stimme im Meeting	94
8.2	Mitarbeitergespräch	99
8.3	Vorlesen	102
8.4	Im Fußballstadion	104
<b>9</b>	<b>Stimmtraining im Sport</b>	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
<b>10</b>	<b>Lieblingsübungen zum schnellen Nutzgewinn .....</b>	<b>118</b>
<b>11</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>122</b>
11.1	Auflösung psychosomatischer Symptome .....	122
11.2	Stimmcheck .....	122
11.3	Das Letzte ... Danke.....	124
11.4	Literatur .....	125
11.5	Sachregister.....	127