

Schnellübersicht

Im Brustton der Überzeugung	7	
Die Kunst, den richtigen Ton zu treffen	9	
Der Atem: Motor unserer Stimme	15	1
Der Vokaltrakt: Weite und Resonanzen	27	2
Universalgenie Kehlkopf	37	3
Ton und Eigenton	43	4
Resonanzen und Resonanzräume	55	5
Laute und Lautlehre	63	6
Die Artikulation	93	7
Stimmuster: ergotrop und trophotrop	99	8
Der innere Dialog	125	9
Die rhetorischen Stimmfilter	137	10
Körpersprache und Stimme	155	11

Der Atem: Motor unserer Stimme

1. Hochatmung und Tiefenatmung	16
2. Uratmung	21
3. Isometrisches Zwerchfelltraining	21
4. Der Lach- oder Husten-Zugang	23
5. Die Dampflokomotive	25
6. Fitnesstraining fürs Zwerchfell	25
7. Hecheln	26

Der Vokaltrakt: Weite und Resonanzen

1. Die vier Stufen der Kompetenz	28
2. Tiefenstrukturen von Aussagen	30
3. Gähnstellung	33
4. Der virtuelle Tennisball	34
5. Der Duft	35

Universalgenie Kehlkopf

- 1. Physische Aspekte 38
- 2. Positive Selbstbeeinflussung 39
- 3. Stimmbänder: fein justierbar 41

Ton und Eigenton

1. Öffnung der Stimmritze – Glottis	44
2. Down-Time und Up-Time	45
3. Der Eigenton: guter Rapport	46
4. Den Eigenton finden – die Einzählmethode	47
5. Die mmmhh-Methode	50
6. Der Zwerchfellschubser	52
7. Folgen von dauerhaft zu hohem oder zu tiefem Sprechen	53

Resonanzen und Resonanzräume

1. Resonanzräume erfahren und optimal nutzen 56
2. Positive Klangveränderungen durch Anheben der Maske 58
3. Der Klangunterschied mit und ohne Maske 61

Laute und Lautlehre

1. Die Vokaltraktwerkzeuge	64
2. Stimmhafte und stimmlose Laute	67
3. Die Vokale: Zungenveränderliche Laute	67
4. Lippenveränderliche Laute	72
5. Die Konsonanten: Explosiv- oder Verschlusslaute	77
6. Die Zisch- und Reibelaute	80
7. Nasallaute	85
8. Vibrant oder Schwinglaut „r“	88
9. Die Laute „l“, „j“, „q“, „y“	90

Die Artikulation

1. Frühere Methoden: Von Demosthenes bis	94
2. Die optimale Methode	95
3. Die Artikulationsübung zur Verbesserung von Resonanz, Sound, Klarheit	96

Stimmuster: ergotrop und trophotrop

1. Zwei gegensätzliche Stimmuster	100
2. Die Wirkung ergo- und trophotroper Stimmen	104
3. Abstufungen der Sprechweisen	107
4. Die Gehirnwellen bei Tiefenentspannung und Wachheit	108
5. Übungen für beide Sprechweisen	110
6. Pacen und Leaden	114
7. Skalierung von Sprechweisen	120

Der innere Dialog

1. Das menschliche Erleben	126
2. Die Kunst des Auditierens	127
3. Der innere Dialog als Werkzeug	129
4. Innerer Dialog und äußere Stimme	130
5. Die feinen Unterschiede in der Stimme (Submodalitäten im Vergleich)	134

Die rhetorischen Stimmfilter

1. Rhetorik und Stimme.	138
2. Ausdruck von Emotionen durch Filter	140
3. Emotionale Schlüsselwörter (Emotions-Keywordplatzierung).	145
4. Sprachtempo und Rhetorik.	151
5. Betonung und Interpunktion	153

Körpersprache und Stimme

1. Gegenseitige Beeinflussung 156
2. Positive Unterstützung durch Körpersprache 157