

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8

## A. Grundlagen

### 1. Der Körper spricht Bände

Von der Gebärden- zur Lautsprache	11
Körper und Sprache gehören zusammen	12
Erkennen und Lösen von Fehlspannungen	14
Die optimale Aufrichtung stützt die Atmung	14
■ Übungen	16

### 2. Die Atmung ist das Wesentliche

Atmen heißt leben	32
Das Atemzentrum	32
Die Hauptatemmuskeln	33
So funktioniert die Atmung	33
Unökonomisches Atmen und Fehlataemungen	34
Die Feinfühligkeit des Atems	35
Atem kann schützen	35
Atem loslassen heißt Gefühle loslassen	36
■ Übungen	38

### 3. Die Stimme – Spiegel der Seele

Die Einzigartigkeit der Stimme	51
So funktioniert die Stimme	52
Die angeborene Ausdruckskraft	54
Fehlleistungen der Stimme	56
Berufliche Belastung	57
Psychische Belastung	57
Die Stimme teilt mit	58
■ Übungen	60

■ Das tägliche Körper-Stimmtrainingsprogramm	92
--	----

## **B. Sprechen**

### **1. Soziale und individuelle Aspekte beim Sprechen**

Kommunikation als Prozess des Miteinandersprechens	95
Sprache und Sprechen	96
Sprechen ist zielgerichtet	97
Sprechen ist individuell	97
Hören ist individuell	98
Wirkungskriterien	98

### **2. Die W-Fragen**

Analyseinstrument der Gesprächssituation	101
--	-----

### **3. Der Sprechausdruck kommentiert**

Paraverbale bzw. Sprechausdrucksmittel	107
Akzentuierung bzw. Betonung	109
■ Übungen	
Klangfarbe	123
■ Übungen	
Tempo und Pausierung	125
■ Übungen	
Artikulation	129
■ Übungen	

### **■ Abschlussübung** 134

## **C. Persönliche Analyse**

Wege zur Selbsteinschätzung	137
Über- oder unterspannt?	137
Veränderungen	138
Erkenntnisse	138
Feedback anderer einholen	139
Persönliche Zielsetzung	140

### **□ Feedbackbögen** 141

Verzeichnis der Übungen	155
Literaturhinweise	157
Dank	158
Über die Autorin	159