

Inhalt

Vorwort	5
Zur Einstimmung – „Ich stimme!“	8
Bestandsaufnahme – wie klingen Sie?	13
Kommunikation und Stimme	17
Stimme und Persönlichkeit	20
Warum „Die sieben Säulen der Stimme“?	26
Die 1. Säule der Stimme – die Haltung	29
Freiheit für die Bäuche	29
Haltung einnehmen	31
Den Körper aufrichten	34
Die 2. Säule der Stimme – die Atmung	43
Ideal: die tiefe Bauchatmung	43
Der Dreiklang des Lebens: Einatmen – Ausatmen – Pause	47
Die 3. Säule der Stimme – aus der Mitte heraus	51
Spannung und Entspannung	51
Kontrolle und Loslassen: die reflektorische Atemergänzung	53
Was tun bei Lampenfieber?	61
Die 4. Säule der Stimme – der Klang	67
Wie die Stimme funktioniert	67
Warum die Stimme (manchmal) nicht funktioniert	71
Ihr Stimmklang – im Brustton der Überzeugung	73

Die 5. Säule der Stimme – der Stimmkanal	79
Der Kiefer	81
Die Zunge	85
Der weiche Gaumen	86
Die 6. Säule der Stimme – der stimmliche Ausdruck	91
Betonungen	93
Dynamisches Sprechen	95
Pausen	95
Artikulation	97
Emotionales Sprechen	107
Die 7. Säule der Stimme – Bewusstsein für das Ganze	109
Ethik	110
Bewusstheit	111
Achtsamkeit	111
Universelles Bewusstsein	111
Stimmpraxis	115
Aufwärmübungen für die Stimme	117
Entspannungsübungen nach anstrengenden Sprechsituationen	119
Übungen zur Stimmfaltung	120
Stimmtipps für den Alltag	121
Weiterführende Literatur	124