

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zum Inhalt der beiliegenden DVD .....	11
<b>1 Die Schlüssel zur AAP .....</b>	13
1.1 AAP in Kürze .....	13
1.2 Viel mehr als nur „Aspannen“ – das Besondere der AAP .....	13
1.3 Aspannen & Co .....	15
1.4 Intention und Kontakt .....	16
<b>2 Was habe ich davon? .....</b>	19
2.1 Authentizität .....	21
2.2 Ökonomie .....	23
2.3 Wirkung .....	24
2.4 Und das bedeutet im Zweifelsfall ... .....	27
<b>3 Atmung im Zentrum .....</b>	29
3.1 Wie sollte ich beim Singen und Sprechen atmen? .....	29
Was ist beim Schweigen? .....	29
Nur durch die Nase? .....	30
Vorher tief Luft holen?! .....	31
Und dann alles auf einen Atem?! .....	32
3.2 Angeborene Atem„technik“!? .....	33
Aspannen .....	34
Inspiratorische Gegenspannung (Stütze) .....	39
3.3 Was soll ich genau tun? .....	41
Inspirieren lassen .....	41
Por-tions-wei-se .....	42
Angekommen, nicht wahr? (gell?, oder?, ne?, woll?) .....	44
<b>Wie kann ich das üben? .....</b>	45
Die Bewegung führt 45 Stehendes Pendel 45 Nackenauf-richtung 46 Bogenübung 46 Vorstellungshilfen zur Inspiration 47 Aspannen mit Plosiven 48 Offen bleiben 48 Blasebalgübung 48 „Nicht“ 49 Joggen und Hüpfen 49 Schrittmachende Gesten 50 Instinkt und Kreativität 51	

<b>4 Das Geheimnis der Intention</b> . . . . .	52	
4.1 „Movere“ – über den Erfolg entscheiden die anderen . . . . .	55	
Wie sagten schon die alten Römer . . . . .	55	
Ich hab es doch deutlich gesagt! . . . . .	56	
Wie hätten Sie es denn gern? . . . . .	57	
Im Namen des Herrn . . . . .	58	
4.2 Wie bin ich drauf? . . . . .	61	
Ganz oder gar nicht?! . . . . .	64	
Voll und ganz im Hier und Jetzt . . . . .	65	
Dich meine ich . . . . .	69	
Dranbleiben! . . . . .	72	
4.3 Wie motiviere ich mich selbst? . . . . .	75	
Was will ich wirklich? . . . . .	78	
Lampenfieber? . . . . .	81	
Ubiquitär! . . . . .	83	
Für Dich . . . . .	84	
<b>Wie kann ich das üben?</b> . . . . .	85	
Wir können auch anders 86	Jetzt aber wirklich 87	Keine
Experimente?! 88	Spaß an der Freude 89	Der Herr im
eigenen Haus 90	Und immer wieder: lohnt der Aufwand? 91	Instinkt und Kreativität 92
<b>5 Mit dem Körper sprechen</b> . . . . .	94	
5.1 Unterstützende Gesten . . . . .	95	
Auf die Bäume, Ihr Affen . . . . .	95	
Was wir ohne Worte sagen . . . . .	96	
Das Gesicht spricht Bände!!! . . . . .	98	
5.2 Den Körper einsetzen?!? . . . . .	99	
Durchlässig . . . . .	99	
Allzeit bereit . . . . .	100	
Aufrecht! . . . . .	102	
Flexibel und beweglich . . . . .	105	
Stoßend, schwingend oder wie? . . . . .	107	
5.3 Wie setze ich das um? . . . . .	109	
Sturmfest und erdverwachsen . . . . .	109	
Der kleine König . . . . .	110	
Wohin mit den Händen? . . . . .	111	
Und der Blick wandert stumm . . . . .	112	
<b>Wie kann ich das üben?</b> . . . . .	113	
Sitzen Sie doch bequem! 113	Wie ein Stehaufmännchen 115	Hoch
hinaus: die Haltung 115	Gähnen, dehnen, räkeln, strecken 116	
Swing it! 117	Bitte im Fluss bleiben 118	Das Duell 118

<b>6 Klare und deutliche Aussprache</b> . . . . .	120	
6.1 Bitte lauter?! . . . . .	121	
Die Konsonantenschleuder . . . . .	121	
Gepriesen sei der Dialekt! . . . . .	122	
Betonen sollte man . . . . .	123	
Sänger versteht man eh nicht . . . . .	124	
6.2 Wie die Kinder . . . . .	124	
Du da...?! . . . . .	126	
Plastische Artikulation . . . . .	126	
Ab durch die Mitte . . . . .	128	
6.3 Und wie jetzt weiter? . . . . .	129	
Federn von Laut zu Laut . . . . .	129	
Nicht mehr als nötig . . . . .	130	
Lösen und bremsen gleichzeitig?! . . . . .	131	
Vorwärts – und nicht vergessen . . . . .	132	
<b>Wie kann ich das üben?</b> . . . . .	133	
bn, fn, tn, ssn, chn, gn und andere Details 134	Am seidenen	
Faden 135	S.O.S. 135	
Nicht zubeißen! 135	Öffnungs-	
quotient 136	Der Tropfen, der das Fass . . . 136	
<b>7 Weg und Ziel: die Stimme</b> . . . . .	137	
7.1 Stimmig präsentieren . . . . .	137	
Mühelos . . . . .	138	
Klar . . . . .	138	
Hoch hinaus: der Stimmumfang . . . . .	139	
Klangvoll . . . . .	139	
Individuell . . . . .	140	
7.2 Es hat die ganze Nacht durch geschrieen . . . . .	140	
Perpetuum mobile . . . . .	141	
Treffen Sie den richtigen Ton? . . . . .	141	
Durch Mark und Bein . . . . .	142	
7.3 Wie stimme ich mich ein? . . . . .	144	
Körperstimme . . . . .	145	
Brummen statt räuspern . . . . .	145	
Durch Höhen und Tiefen . . . . .	146	
Mit vollem Klang . . . . .	146	
Und einmal auf die Pauke hauen! . . . . .	147	
<b>Wie kann ich das üben?</b> . . . . .	147	
Ventiltönchen 147	Schleiftöne 148	Kehlkopfton 149
Indianergeheul und Klangschale 149	Register mischen 150	
Instinkt und Kreativität 150		

## **8 Inhalt**

<b>8 Und zu guter Letzt</b> .....	152
8.1 Bleiben Sie sauber! .....	152
8.2 Von den Anfängen .....	153
Literatur .....	157
Sachregister .....	162