

Einige Worte vorab (Claus Kleber).....6

Einleitung7

I. Ihr Werkzeugkasten für gutes Sprechen 8/9

Weshalb sprechen wir?	9
Vorbereitung ist (fast) alles	10
Frei – aber nicht auswendig	14
Körpersprache – Mimik – Gestik	15
„Augenblick mal!“	16
Zielgerichtete Ansprache	16
Das emotionale Gedächtnis	17
Ausstrahlung und Begeisterung	18
Stringent, pointiert und anschaulich	19
„Der Ton macht die Musik“	20
Deutliche Aussprache	20
Abwechslungsreiche Intonation	21
Sparsame Betonung	21
Mal Pause machen	22
Die tolle Stimme?	23

Humor und Originalität	24
Versprecher sind keine Katastrophe	25
Lampenfieber?	27
Gelassenheit und bewusste Atmung	28
Selbstvertrauen ist gut –	
Selbstkontrolle ist besser	29
Die Gestern-Heute-Morgen-Regel	30

II. Den Sprechraum entdecken 34/35

Das innere Orchester	35
Tonerzeugung und Klangverstärkung	36

III. Haltung zeigen –

Entspannung zulassen

42/43

Sprache und Körperhaltung	43
Sprache und Gelassenheit	48

IV. Atmen kann jeder – oder?

50/51

Den Atem beherrschen	51
Die Tiefatmung mit dem Zwerchfell	53
Gähnspannung – was ist das?	57

Die Atemstütze

58

V. Die Stimme kennenlernen

62/63

Stimme und Persönlichkeit	63
Die eigene Tonlage	65
Das Gefühl für die Stimme	66
Die Stimmpflege	67
Der Stimmsitz	69
Die Stimme modulieren	72
Das Stimmpotenzial	73
Kopf- und Bruststimme – For Ladies only? ...	78

VI. Die Laute und ihre Artikulation 80/81

Laute, Buchstaben – Konsonanten, Vokale	83
Die Vokale	84
Die Diphthonge	100
Die Konsonanten	103
Die Klinger	105
Die Reibelaute.....	113
Die Verschluss- oder Explosivlaute	124
Konzentrationsübungen	134

VII. Betonungen richtig setzen 136/137

Unterschiedliche Betonungsarten.....	138
Zur Vortragsvorbereitung	139
Die wichtigsten Regeln	140

VIII. Checkliste 148

Anhang 150

Zum Schluss	150
So klingt's richtig	152
Verzeichnis der Körperübungen	158
Literaturempfehlungen	159
CD-Verzeichnis.....	160
Mitwirkende der CD	163
Danke.....	164
Fotonachweis	165