

Statements	4
Vorwort	6
Warum Gesangsscoaching?	8

## **1 STIMME ENTFALTEN** 10

---

<b>Körper</b>	13
Der optimale Stand	14
Die richtige Körperspannung	15
<b>Atmung</b>	16
Die Atmung als Motor	16
Richtig stützen ▶	18
<b>Töne und Klang</b>	20
Resonanz	20
Bilder für einen wirkungsvollen Stimmklang ▶	22
Die richtige Intonation ▶	24
Klang optimieren durch Artikulation ▶	28
Aussprache – deutsche Phonetik ▶	32
Klangträger Vokale ▶	36
Das Warm-up ▶	38
Weiterführende Übungen ▶	40
Aller Anfang ...	46

## **2 PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN** 48

---

Einführung ▶	50
Authentisch sein ▶	54
Sich kennen lernen ▶	56
Sich annehmen lernen ▶	58
Deine Vergangenheit – ein Teil von dir	62

## **3 VON VORBILDERN LERNEN** 64

---

Lass dich inspirieren ▶	66
-------------------------	----

<b>4 ALLES IM EINKLANG</b>	<b>70</b>
Stimme, Persönlichkeit und Vorbilder	72
<b>5 INTERPRETATION</b>	<b>74</b>
Vertraut werden mit deinem Lied ▶	76
<b>6 BÜHNENPRÄSENZ</b>	<b>86</b>
Blickkontakt	89
Körpersprache	90
Das richtige Bühnenoutfit ▶	92
Tipps für ein bühnenwirksames Styling ▶	93
Umgang mit Lampenfieber ▶	96
Der Auftritt ▶	98
<b>7 ERSTE HILFE FÜR DIE STIMME</b>	<b>100</b>
Vorbeugen ist die beste Medizin	102
Schnelle Hilfe bei akuten Problemen ▶	103
<b>8 MUSIK MACHT GESUND</b>	<b>106</b>
Musik – Heilmittel für Körper und Seele	108
Schlussgedanken	116
Nachwort	117
Danke	118
Audiodateien ◀	120
Endnoten	121
Literaturangaben und weiterführende Literatur	122
Über den Illustrator	124
Über die Autorin	126