

Vorwort .....	11
---------------	----

## **DER ÜBUNGSTEIL .....** 15

### **DEN RAUM WAHRNEHMEN .....** 17

1. Nutze die Konzentrationskreise .....	17
2. Das Geheimnis des Schleppengangs .....	22
3. Du und der Bezugspunkt .....	24
Deine Körpermitte als Motor .....	25
Der Springbrunnen .....	27
Die Distanz zur Bezugsperson richtig einschätzen .....	29

### **DEINEN KÖRPER WAHRNEHMEN .....** 31

Das schnellste Körper-Aufwärm-Training .....	31
Gut stehen .....	37
Der präsente Stand – eine Etüde für die Praxis .....	38

### **DIE STIMME OPTIMAL EINSETZEN .....** 40

Die Stimme aufwärmen .....	40
Lippenflattern auf "brrr" .....	40
Profis summen sich ein .....	41
Das Geheimnis des Konsonanten-Impuls-Trainings .....	43
Die Atem-Wurf-Übung .....	44
Die Pleuel-Übung .....	46
Die Kau-Stimme .....	46
"Diva"-Sprechen .....	47
Die richtige Stimmtechnik für dich .....	47

<b>DEN ATEM OPTIMAL EINSETZEN</b>	51
Der richtige Atem	51
Nervosität überwinden	53
Neue Energie durch Atmung	55
Schattenboxen	55
Schnüffeln	55
Impuls-Sprechübung	56

<b>GRUNDFRAGEN, UM ZU ÜBERZEUGEN</b>	58
Die berühmten W-Fragen	58
1 „Wer bin ich?“	58
2 „Wo bin ich?“	59
3 „Was mache ich hier?“	59
4 „Wie mache ich das?“	60
5 „Wann bin ich dran?“	60
6 „Warum mache ich das?“	60
7 „Weshalb soll man mir zuhören?“	61

<b>NACHWORT ZUM ÜBUNGSTEIL</b>	71
Wie soll ich an all das gleichzeitig denken?	71

<b>DER VERTIEFENDE TEIL</b>	66
-----------------------------	----

*Petra Waldminghaus*

<b>DIE KLEIDUNG MACHT DEN PROFI</b>	68
Wie das Aussehen und der Look deine Bühnen- und TV-Präsenz unterstreichen und was es zu beachten gilt	68
Wie Aussehen und Erfolg zusammenhängen	69
Hilfe, was ziehe ich an?	70
Die richtigen Proportionen entdecken	70

Wie will ich wirken? .....	72
Das Spiel der Farben .....	73
Die Wirkung von Farben .....	75
Der Zauber liegt im Detail .....	77
Professionell Brille und Schmuck einsetzen .....	77
Eine "haarige Angelegenheit" .....	78
Das richtige Schuhwerk .....	79
Foto, Soziale Medien und TV .....	80
Das professionelle Foto .....	80
Dein erster Fernseh-Auftritt .....	81
DO .....	82
DON'T .....	83

*Lars Franke*

<b>WIE DU EINE BÜHNENPERSÖNLICHKEIT ENTWICKELST .....</b>	<b>85</b>
„Ich bin gut vorbereitet.“ .....	86
„Ich bin authentisch und kreativ.“ .....	88
„Ich bin konzentriert.“ .....	89
„Ich bin mit meinen Kollegen auf der Bühne in Kontakt und kommuniziere mit meinem Publikum.“ .....	90
„Ich habe Spaß auf der Bühne und genieße es.“ .....	91
„Ich spiele einen Charakter auf der Bühne.“ .....	91
Die Kunstfigur Lady Gaga als schrilles Beispiel einer Bühnenpersönlichkeit .....	93
Ratschläge von mir als Regisseur für darstellende Künstler .....	96
Oper und szenische Arbeit .....	96
Vorsingen .....	96
Wichtiges Handwerk: Atmen .....	98
Praktische Anleitung zum "Hineinschlüpfen" in die Bühnenfigur .....	100

*Rolf Schmiel*

<b>BÜHNE VS. MEDIEN</b> .....	103
Wie unterscheidet sich die Präsenz auf der Bühne von der vor der Kamera?.....	103

*Michel Ries*

<b>MEDIEN AUFMERKSAM MACHEN</b> .....	127
1 Kenne deinen Mehrwert .....	127
2. Investiere in deine persönlichen Fähigkeiten .....	128
3. Pflege deine Kontakte .....	128
4. Sei präsent .....	129

*Margit Susan Lieverz*

<b>ROLLENUNTERSCHIEDE</b> .....	131
Bühnenkünstler (Schauspieler), Redner, Moderator - Was sind die Unterschiede in den Rollen? .....	131
Bühnenkünstler .....	135
Moderator*in .....	135
Speaker / Redner*in .....	136
Fazit: 9.....	145
 <b>LERNGESCHICHTEN AUS DER PRAXIS</b> .....	147
Wenn die Angst stirbt, lernst du fliegen.....	147
 Mehr über die Autorin Wiebke Huhs .....	155
 <b>QUELLEN / BÜCHER</b> .....	156
 <b>INFORMATIONEN / TIPPS</b> .....	158