

Inhaltsverzeichnis

1	Das 3+1® Konzept – Starke Stimme im Job	1
1.1	3+1® Bausteine	4
1.2	Die Intermezzi	5
1.3	Praxisbausteine	6
1.4	Ziele	7
2	3+1® Konzept: Die Stimmfunktion	11
2.1	3+1® Basisfunktionen der Stimme	15
2.2	Add-ons der Stimmfunktion	24
	Literatur	36
3	3+1® Übungen	39
3.1	3+1® Basisübungen	42
3.2	Add-on-Übungen	55
4	Intermezzo I: Spaßfaktor	63
4.1	Lachen	64
4.2	Humor im Job	69
4.3	Spaß beim Üben	70
	Literatur	71
5	3+1® Skills: Empathie	73
5.1	Erstes Skill im Job	74
5.2	Die hellen Seiten der Empathie	74
5.3	Empathie: andererseits	77
5.4	Empathie: neuronale Spiegelungen	82
5.5	Wenn's um Stimme geht: Empathie ist Resonanz!	85
5.6	Empathie und Stimme	87
5.7	Empathie: Praxis	88
5.8	Empathiescreening	90
5.9	Zusammenfassung	91
	Literatur	92
6	3+1® Skills: Integrität	95
6.1	Einstieg	96
6.2	Integrität – Vielseitigkeit ist ihre Stärke	97
6.3	Integrität und Stimme	102
6.4	Integrität: Praxis	111
6.5	Integritätsscreening	113
6.6	Ingredienzien der Integrität	113
	Literatur	115

7	3+1° Skills: Aggression	117
7.1	Rangehen	118
7.2	Seiten der Aggression	120
7.3	Aggression und Stimme	125
7.4	Aggression: Praxis	130
7.5	Aggressionsscreening	132
7.6	Zusammenfassung	133
	Literatur	134
8	3+1° Skills: Synergie	137
8.1	Das Plus!	138
8.2	Was ist Synergie?	140
8.3	Skills in Balance	141
8.4	Rollenskills	144
8.5	Profitieren vom Team – Synergieeffekte	148
8.6	Rhythmisches Hin und Her	149
8.7	Analog!	151
8.8	Zusammenfassung	154
	Literatur	155
9	Intermezzo II: Gender und Stimme	157
9.1	Genderforschung	158
9.2	Das Stimmgender	158
	Literatur	163
10	Intermezzo III: Raumakustik	165
10.1	Schall und Reflexion	166
10.2	Nachhall	168
10.3	DIN	170
	Literatur	172
11	Performance	173
11.1	Geballte stimmliche Kraft	174
11.2	Basics	176
11.3	So wird's Performance!	179
11.4	Stimmhygiene	180
12	Conclusio 3+1° = Starke Stimme im Job	183
	Serviceteil	
	Anhang: Übersicht der Online-Materialien	188
	Glossar	189
	Stichwortverzeichnis	193