

Einleitung	5
1 Entspannung und Lockerung.....	11
Grundlagen zur Entspannung und Lockerung.....	12
Entspannungsübungen.....	13
Lockerungsübungen für den Körper	19
2 Haltung	21
Grundlagen zur Haltung und Präsenz	22
Übungen zur Haltung.....	24
Präsenzübungen	28
3 Atmung	31
Grundlagen zur Atmung.....	32
Atemübungen	35
4 Stimme	47
Wie entsteht Stimme?.....	48
Übungen zum Finden der Indifferenzlage.....	54
Stimmlockerungsübungen.....	56
Übungen zum Stimmeinsatz.....	58
Stimmkräftigende Übungen	60
Resonanzübungen	64
5 Artikulation	71
Grundlagen zur Artikulation	72
Lockerung der Artikulationsorgane	75
Geläufigkeits- und Ausspracheübungen.....	77
Die korrekte Aussprache	82

6 Sprechausdruck..... 83

Was versteht man unter Sprechausdruck?84

Übungen zum Sprechausdruck.....86

7 Stimmhygiene 93

Warum Stimmhygiene?94

Praktische Tipps zur Stimmhygiene.....95

8 Stimmbildung im Schulalltag 99

Umsetzung der Übungen im Schulalltag100

Kleines Warmup vor dem Unterricht.....101

Medientipps102