

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	4
EINLEITUNG	6
WELCHE FEHLER WERDEN BEHOBEN?	7
WELCHE ZIELE WERDEN ANGESTREBT?	8
GRUNDLAGEN	9
▪ Sprechen und Atmen gehören zusammen	9
▪ Vokale sind lang oder kurz zu sprechen	9
▪ Konsonanten sind hart oder weich zu sprechen	10
▪ Wir sprechen anders als wir schreiben	10
▪ Wichtige Klangmerkmale der Hochlautung im Deutschen	11
▪ Gut zu wissen: die wichtigsten anatomischen Begriffe	12
▪ 10 Tipps zur Wahrnehmungsschulung des Mundraumes	13
▪ Hochdeutsch hat die höchste kommunikative Reichweite	14
LERNZIELE UND TRAININGSEFFIZIENZ	15
▪ Hörschulung: die Selbstkontrolle über das Ohr	15
▪ Individualität und Authentizität	15
▪ Sprechsicherheit durch Wissen	16
▪ Spannung und Dynamik erzeugen	16
▪ Rhythmus	17
▪ Pausensetzung erlernen	17
▪ Sprechatmung schulen	19
▪ Lerneffizienz: einen Teil für das Ganze lernen	20
▪ Präsent sein	20
▪ Stimmklang entwickeln und optimieren	21
▪ Übungshaltung: Gestik, Körperhaltung und Muskeltonus	21
DIE ATMUNG	24
Atemübungen am Text	27

DIE ARBEIT AM VOKAL	31
a	36
e – ä	40
i	49
o	52
u	55
u – o – a	58
ö	59
ü – y	62
ei – eu – au – ui	66
 DIE ARBEIT AM KONSONANTEN	 70
m – n – ng	71
l	78
r	81
f – pf – v – w – ph	85
s – z	89
sch	96
h	100
ch	102
j	105
b – p	106
d – t	110
g – k – qu – x	114
Nebensilben -ig, -igt, -igst	118
 VERTIEFENDE ÜBUNGEN	 121
Artikulationsübungen	121
Übungen mit verschiedenen Vorsilben	123
Geläufigkeitsübungen und Zungenbrecher	124
Rufübungen	125
 BIOGRAFIEN	 127
LITERATUREMPFEHLUNGEN	128