

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort von Prof. Dr. Anna Immerz	6
Einleitung	7

## Teil I – Präsenz

---

<b>I,1</b>	<b>Von innen heraus kraftvoll, klar und lebendig – wie Präsenz die Lehrpersönlichkeit stärken kann</b>	<b>12</b>
1.1	Was genau bedeutet eigentlich „Präsenz“?	12
1.2	Warum ist Präsenz für Lehrende so wichtig? Präsenz und Classroom-Management	13
1.3	Die Lehrpersönlichkeit im Fokus – ein Plädoyer für Selbstfürsorge	15
1.4	Persönliche Präsenzschlüssel entdecken	16
1.5	Das PiB-Modell – Pole in Balance	18
1.6	Das PiB-Modell in der Praxis	21
<b>I,2</b>	<b>Der präsente Körper – lebendig und locker</b>	<b>25</b>
2.1	Den Körper lockern und erden	26
2.2	Den Körper aktivieren	33
2.3	Die persönliche Balance finden	38
<b>I,3</b>	<b>Der präsente Geist – Achtsamkeit als Türöffner</b>	<b>43</b>
3.1	Schnelles Bewerten – eine leidige Angewohnheit	44
3.2	Was ist Achtsamkeit?	49
3.3	Achtsamkeit entwickeln	51
3.4	Achtsamkeit im Schulalltag	57
3.5	Die allgegenwärtige Lehrkraft	60
<b>I,4</b>	<b>Stress von innen – den eigenen Glaubenssätzen auf die Schliche kommen</b>	<b>67</b>
4.1	Die Dynamik der inneren Antreiber	67
4.2	Die fünf inneren Antreiber – eigene Glaubenssätze erkennen	70
	Sei stark! – Sei perfekt! – Mach es allen recht! – Streng Dich an! – Beeil Dich! – Antreiber erkennen	
4.3	Innere Erlauber nähren und die Antreiber relativieren	80
	Sei stark! – Sei perfekt! – Mach es allen recht! – Streng Dich an! – Beeil Dich!	
<b>I,5</b>	<b>Selbstfürsorge als Basis für Präsenz</b>	<b>86</b>
5.1	Selbstwahrnehmung stärken	87
	Körperbotschaften verstehen – Gefühle wahrnehmen	
5.2	Umgang mit schwierigen Gefühlen – Selbstregulation	95
5.3	Eigene Grenzen spüren, respektieren und verteidigen	101
5.4	Lebendigkeit und Lebensfreude einladen	106
5.5	Selbstfürsorgetipps im Schulalltag	108

<b>I, 6</b>	<b>Ausstrahlung und Charisma – das Klassenzimmer als Bühne</b>	<b>110</b>
6.1	Charisma-Qualitäten und „Bühnenpräsenz“ einer Lehrpersönlichkeit	110
6.2	Selbstbewusstsein – zu sich stehen	112
6.3	Wohlwollende Autorität und Klarheit ausstrahlen	115
6.4	Wärme und Empathie kultivieren	121
6.5	Interesse und Begeisterung vermitteln	129
<b>I, 7</b>	<b>Präsenz bei Störungen und in Konflikten</b>	<b>140</b>
7.1	Autorität und Wohlwollen – das kraftvolle Duo in Konflikten	141
7.2	Umgang mit Verhaltensregeln – eine knifflige Angelegenheit	144
7.3	Voraussetzungen und Präsenzaspekte im Konfliktmanagement	148
7.4	Das 3-Phasen-Modell der Konfliktbewältigung	156
	Überblick – Freundliche Bestimmtheit – Energetische Bestimmtheit – Konsequenzen – Variationen	
<b>I, 8</b>	<b>Ihr persönlicher Präsenz-Guide: Übungsroutinen für den täglichen Gebrauch</b>	<b>175</b>
8.1	Präsenz-Impulse in fünf Minuten	176
8.2	Präsenz-Workout in 15 Minuten	177
8.3	Präsenz-Vertiefung in 30 Minuten	179

## Teil II – Stimme

<b>II, 1</b>	<b>Wunderwerk Stimme – persönliches Ausdrucksmittel und Tor zu den Lernenden</b>	<b>182</b>
<b>II, 2</b>	<b>Hintergründe: Wie entsteht unsere Stimme?</b>	<b>184</b>
2.1	Ein Überblick	184
2.2	Die Atmung	186
	Atemmuster – Sprechatmung	
2.3	Der Kehlkopf	188
	Aufbau – Schwingung – Training – Gute Bedingungen	
2.4	Der Klang der Stimme	196
	Vokaltrakt – Kopf- und Brustklänge – Artikulation	
2.5	Meilensteine für eine gesunde, klangvolle und ausdrucksstarke Stimme	201
<b>II, 3</b>	<b>Die Stimme entwickeln</b>	<b>202</b>
3.1	Natürlich und frei atmen	202
	Körperhaltung – Natürlichkeit – Atem und Sprache	
3.2	Erstes Date mit der Stimme	213
	Atem wahrnehmen – Klang-Innenraum – Vibrationen	
3.3	Klangvoll statt druckvoll – Stimmvolumen durch Resonanz	218
	Innere Weite – Verspannungen lösen – Saugen statt Drücken	
3.4	Wellness und Fitness für den Kehlkopf	230
	Leichtigkeit – Lautstärke – Tonhöhe – Präziser Stimmeinsatz	

<b>II, 4</b>	<b>Stimmlebendigkeit</b>	<b>245</b>
4.1	Klangfarben der Stimme _____ Klangbeschreibung – Klang als Präsenzfaktor – Strahlender Stimmklang	245
4.2	Leichtfüßige Artikulation _____ Vokale – Konsonanten	255
4.3	Lebendige Sprechweise _____ Pausen – Akzente – Satzmelodie – Lautstärke und Tempo – Emotionalität	262
<b>II, 5</b>	<b>Stimme und Persönlichkeit</b>	<b>278</b>
5.1	Stimmbalance mit dem PiB-Modell _____	278
5.2	Individuelle Dysbalancen ausgleichen _____	280
<b>II, 6</b>	<b>Stimme im Unterricht</b>	<b>284</b>
6.1	Die Klasse begrüßen _____	285
6.2	Aufgaben klar und verständlich erklären _____	287
6.3	Motivieren und begeistern _____	290
6.4	Kurz und kraftvoll intervenieren – Aufmerksamkeit angeln _____	293
6.5	Grenzen setzen _____	296
6.6	Beruhigen und Deeskalieren _____	299
6.7	Die Stimme schonen durch Sprechpausen und geschicktes Agieren _____	301
<b>II, 7</b>	<b>Ihr persönlicher Stimm-Guide: Pflege- und Übungstipps für den täglichen Gebrauch</b>	<b>303</b>
7.1	Aufwärmen der Stimme _____	304
7.2	Regeneration und Pflege _____	305
7.3	20 individuelle Stimmpfade: Was tue ich, wenn ... _____	308
	Zugabe _____	315
	Literaturverzeichnis _____	317
	Verzeichnis der Übungen und der Medien in der HELBLING Media App _____	318
	Die Autorin _____	320