

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>1 Theoretische Einführung: Grundlagen und Probleme bei der Stimmentwicklung</b> .....	12
1.1 Stimmentwicklung im Kindesalter .....	12
1.2 Ursachen für juvenile Dysphonien .....	14
1.3 Die häufigsten Formen kindlicher Stimmstörungen und ihre Symptome.....	16
<i>Funktionelle Störungen</i> .....	16
<i>Organische Störungen</i> .....	17
<b>2 Anamnese: die aktuelle Stimmproblematik</b> .....	18
<b>3 Stimmbefund: Anregungen zur Diagnostik</b> .....	21
3.1 Einzelne Diagnostikschritte.....	21
<i>Tonus und Motorik</i> .....	21
<i>Atmung: Atemmittellage</i> .....	21
<i>Sprechstimme</i> .....	22
<i>Singstimme</i> .....	23
<b>4 Elternarbeit: der Weg zum Kind</b> .....	26
4.1 Erste Elternberatungssitzung.....	28
<i>Anamnese</i> .....	28
<i>Ursachenforschung zur Stimmstörung</i> .....	28
<i>Erläuterung anatomischer und physiologischer Zusammenhänge</i> .....	29
4.2 Elternberatung zu Stimmgebrauch und -hygiene .....	31
<i>Erläuterung der Vorbildfunktion</i> .....	31
<i>Wahrnehmungsschulung</i> .....	33
<i>Stimmhygiene</i> .....	36
<i>Lärmpegelreduzierung</i> .....	40

4.3	Modelle zur Verbesserung des Kommunikations- verhaltens .....	40
	<i>Argumentieren statt Schreien</i> .....	42
	<i>Positives Verstärken</i> .....	43
	<i>Familienkonstellation</i> .....	44
	<i>Ich-Botschaften</i> .....	48
	<i>Aktives Zuhören</i> .....	49
	<i>Allgemeine Hinweise zur Elternberatung</i> .....	51
<b>5</b>	<b>Atem- und Stimmfunktion – Stimmhygiene:</b> <b>So wird meine Stimme schöner</b> .....	52
5.1	Hilfen zur Erläuterung der Anatomie und Physiologie der Stimmgebung .....	52
5.2	Hilfen zur besseren Stimme – Die Stimmhygiene .....	61
	<i>Stimmschädigende Gewohnheiten sammeln</i> .....	61
	<i>Merksblatt zum schonenden Stimmgebrauch</i> .....	62
	<i>Erinnerungs- und Motivationshilfen</i> .....	62
	<i>Tagebuchtabelle</i> .....	64
	<i>Bonuskarte</i> .....	64
<b>6</b>	<b>Entspannung: Das tut der Stimme gut</b> .....	65
6.1	Autogenes Training .....	65
6.2	Aktive Entspannung .....	69
6.3	Passive Entspannung .....	72
<b>7</b>	<b>Atemung: lässt Töne entstehen</b> .....	77
7.1	Atemwahrnehmung .....	78
7.2	Atemintensivierung und -vertiefung .....	84
7.3	Reflektorische Atemergänzung .....	91
	<i>Abspannen</i> .....	91
	<i>Atemrhythmisch angepasste Phonation</i> .....	97
<b>8</b>	<b>Artikulation: das richtige Sprechen</b> .....	103
8.1	Übungen zur Lockerung der Gesichtsmuskulatur .....	104
8.2	Übungen zur Kieferlockerung .....	106
8.3	Übungen zur Lippenlockerung und -beweglichkeit .....	107
8.4	Übungen zur Zungenlockerung und -beweglichkeit .....	110
8.5	Übungen zur Rachenweitung .....	111
8.6	Artikulationsprägnanz .....	113

<b>9</b>	<b>Phonation:</b>	
	<b>Stimmbildung mit Bewegung und Atmung</b>	122
9.1	Resonanz – Physiologische Stimmfunktion	123
	<i>Wahrnehmen der Resonanz</i>	123
	<i>Resonanzaufbau und Erarbeitung einer physiologischen Stimmfunktion</i>	125
9.2	Modulation	136
	<i>Rufübungen</i>	139
	<i>Vokaleinsatz</i>	141
<b>10</b>	<b>Hörwahrnehmung: Sensibilisierung für die eigene Stimme</b>	144
10.1	Aktives Zuhören	144
	<i>Differenzierte Hörwahrnehmung</i>	146
	<i>Differenzierte Stimmklangwahrnehmung</i>	146
10.2	Stimmungen und Emotionen hören	148
	<i>Stimmen beschreiben</i>	150
	<i>Stimmliche Eigenwahrnehmung</i>	152
<b>11</b>	<b>Bewusster Stimmgebrauch: Sicherheit für eine schöne Stimme</b>	154
11.1	Stimmen imitieren	154
11.2	Stimmklanggestaltung	158
11.3	Sprechtempo	162
<b>12</b>	<b>Kommunikation: gestärkt in den Alltag</b>	164
12.1	Nonverbale Kommunikation	164
	<i>Kommunikation über Gestik und Mimik</i>	164
	<i>Vokale Kommunikation</i>	166
12.2	Verbale Kommunikation	168
	<i>Verschiedene Möglichkeiten der verbalen Interaktion</i>	168
	<i>Bewältigung von Alltagssituationen</i>	169
	<b>Literatur</b>	172
	<b>Sachregister</b>	175