

Inhalt

Einleitung	9
1 Theoretische Einführung: Grundlagen und Probleme bei der Stimmentwicklung	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
2 Anamnese: die aktuelle Stimmproblematik	18
3 Stimbefund: Anregungen zur Diagnostik	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
4 Elternarbeit: der Weg zum Kind	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 Kommunikationsverhaltens	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
5	Atem- und Stimmfunktion – Stimmhygiene: So wird meine Stimme schöner	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>Merkblatt zum schonenden Stimmgebrauch</i>	62
	<i>Erinnerungs- und Motivationshilfen</i>	62
	<i>Tagebuchtabelle</i>	64
	<i>Bonuskarte</i>	64
6	Entspannung: Das tut der Stimme gut	65
6.1	Autogenes Training	65
6.2	Aktive Entspannung	69
6.3	Passive Entspannung	72
7	Atmung: lässt Töne entstehen	77
7.1	Atemwahrnehmung	78
7.2	Atemintensivierung und -vertiefung	84
7.3	Reflektorische Atemergänzung	91
	<i>Abspannen</i>	91
	<i>Atemrhythmisich angepasste Phonation</i>	97
8	Artikulation: das richtige Sprechen	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

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