

**Vorwort 008**  
**Einklang 009**  
**W U V – die Warm-up-Voice-Übung 011**

**Kapitel 01 Das Werkzeug**

- Auf die Atmung kommt es an **019**  
Entspannen Sie sich! **019**  
Das schönste Instrument ist die Stimme **021**  
Ohne Konsonanten und Vokale keine Wörter **024**  
Der Körper sorgt für Resonanz **028**

**Kapitel 02 Oh Täler weit ...**

- Die Atmung gibt der Stimme Energie **030**  
Einatmer **032**  
Ausatmer **034**  
Die Zunge muss gehorchen: »Platz!« **035**  
Machen Sie den Mund auf! **037**  
Nicht nur beim Essen wird gekaut! **038**  
Sind Lippen nur zum Küssen da? **039**  
Das können Sie jetzt schon **040**

**Kapitel 03 Frischer Wind in die Segel!**

- Woher kommt die Luft? **041**  
Atmen Sie nach Takt **042**  
Wo sitzen Ihre Vokale? **043**

**Kapitel 04 Z I S I Z®**

- Zäpfchen heben – Indifferenzlage – Stimmansatz –  
Intention – Ziel **044**

**Kapitel 05 In drei Wochen zum hörbaren Erfolg **045****

**Kapitel 06 Wo bleibt meine Stimme?**

Die Artikulation von Vokalen **056**

Die Artikulation von Konsonanten **063**

Training der Zungenspitze und -mitte **067**

**Kapitel 07 Wie groß ist mein Luftspeicher?**

Training zum Haushalten mit der Luft **072**

Lispeln ade! **076**

Jetzt kommen die Lippen zum Einsatz **077**

Der Takt macht die Musik **081**

Der Glottis-Schlag **085**

Wortübungen **086**

**Der Gedanke formuliert, nicht die Wörter 099**

**Stimmhygiene 100**

**»Der König und die Glocke« 101**

**Trainingsprogramm 103**

**Anhang 106**

**Literatur zum Thema 125**

**Stichwortverzeichnis 126**