

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

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