

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	
<i>Von Sorgen, Nöten und Chancen im Erzieher/innen-Alltag</i>	9
1. Nur was ich kenne, kann ich nutzen	
<i>So funktioniert Ihr Stimm-Mobil®</i>	13
1.1 Sprechen ist wie Autofahren	14
Die Atmung: Der Motor	16
Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein	20
Die Stimmlippen und der Stimmgebungsablauf	22
Wo geht's lang? – Die Artikulation lenkt	24
Wer hat den Plan? – Das Gehirn ist der Fahrer	26
Das Gehör kontrolliert	27
Windschnittig? – Aufrechte Körperhaltung	28
Wie sicher ist die Straßenlage? – Die psychosoziale Befindlichkeit	32
1.2 Überleben im Sprechalltag – »Eine Hand voll Tipps«	33
Husten statt Räuspern	34
Über den Tag verteilt viel trinken	35
Ausgewogene Mund- und Nasenatmung	36
Aufrechte Körperhaltung	39
Sprechen in mittlerer Sprechstimmlage	39
2. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen	
<i>Übungen, Beobachtungen, Tipps für den Sprechalltag</i>	42
2.1 Drei Basisübungen für eine gute Stimme und die Stimmkontrolle	44
Summen (spannungsregulierende Resonanz)	44
Glissando (Stimmgebung)	45
Schwelltonvermögen (Lautstärkeübung)	46
2.2 Es muss nicht immer Lautstärke sein	48
Spielen Sie Lautstärkeregler	49
Entfaltet sich die Stimme?	50
2.3 Die Stimme geht ins Ohr – und aufs Gemüt	51
Anderen zuhören – Vorbilder finden	52
Impedanzprobe – Anpassung der Stimme an den Raum	53
Resonanz durch Gähnen	54
Tragfähigkeit und Dynamik	55

2.4 Zeit für Entspannung	56
Anspannung senken	57
Aufmerksamkeit steigern	58
Neue Energie gewinnen	58
Ein Lächeln kostet nichts – Sie können nur gewinnen	60
Entspannung für Kopf und Nacken	61
Entspannung im Alltag	62
Progressive Muskelentspannung	64
2.5 Damit die Luft nicht ausgeht	66
Atemwahrnehmung	67
Das schnelle Atemholen	69
Die Atem-Achterbahn für den Atemrhythmus	70
Beckenkipfung – Raum für die Bauchatmung schaffen	72
2.6 Im Alltag heißt es »Haltung bewahren«	73
Beobachtung der Haltung	74
In einen aufrechten Stand gelangen	74
2.7 Stimmt die Stimme?	75
Stimmklang prüfen – Absichtlich Knarren	75
Bewusst betonen, ohne zu viel zu betonen	76
Ausdruck durch Betonung	78
Pausen nutzen	79
Wissen Sie, warum Sie etwas sagen wollen?	79
2.8 Artikulation spart Stimmkraft	80
Artikulation trainieren	81
Lockerung der Artikulationsorgane	81
Training der Zungenruhelage zur indirekten Kieferlockerung	82
2.9 Warum scheint der Transfer so schwer?	83
3. Gewusst wie!	
<i>Wissenswertes, das Sie und Ihre Stimme unterstützt</i>	87
3.1 Was tun, wenn ...? Der Erste-Hilfe-Koffer für das Stimm-Mobil®	88
Stimmverlust	88
Trockener Mund	89
Aufkommende Erkältung	90
Die Stimme ist morgens weg	91
Die Stimme zittert	91
Die Stimme überschlägt sich oder wird zu laut	92
Die Stimme ist nicht fit	92

3.2 Sprechstimme und Singstimme	93
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	93
3.3 Die Stimme im Laufe des Lebens – Einflussfaktoren und Veränderungen	98
Hormonell bedingte Einflussfaktoren	98
Organisch bedingte Einflussfaktoren	100
Äußere Einflussfaktoren und funktionelle Stimmstörungen	101
Stimmerkrankungen durch starke Belastung der Stimme	102
3.4 Was man mit Omas Wissen alles lindern kann	105
3.5 Das kann beeindrucken – Zahlen, Daten, Fakten zur Stimme	108
Studie zur beruflichen Situation und Arbeitszufriedenheit	108
Der Mythos von den sieben Prozent	109
Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für die Karriere	111
Trugschluss: Tiefere Stimmen wirken immer attraktiv	112
Wenn der Stimme das Lächeln vergeht ...	112
»Rund die Hälfte der Lehrer leiden [...] an Stimmstörungen« (Gutenberg 2003)	113
Jodeln, Bauchreden und Ersatzstimmen	114
3.6 Gut Gespräch kürzt den Weg – Das gelungene Elterngespräch bei kritischen Themen	117
Ordnung im Gespräch	118
Missverständnissen vorbeugen	122
Kompetenter Umgang mit schwierigen Bemerkungen	124
Umgang mit Nervosität vor und im Gespräch	125
3.7 Stimme ist Stimmung: Stress und Möglichkeiten damit umzugehen	128
Eine etwas andere Art der Zusammenfassung	133
Der ganz normale Alltagswahnsinn einer Tagesstättenerzieherin!	133
Anhang	
»Einen hab' ich noch ...«	137
Danksagung	138
Literatur	139
Die Stimme-Checkliste	143