

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung: Was kann die Stimme bewirken?	10
Kapitel 1: Wie funktioniert die Stimme?	13
Überblick über den Stimmapparat: Das Stimm-Mobil®	13
Die Atmung ist der Motor	15
Der Kehlkopf legt den richtigen Gang ein	19
Die Artikulation lenkt in die gewünschte Richtung	24
Die Körperhaltung: Stromlinienform der Karosserie	27
Stimme ist Stimmung: Wie sicher ist die Straßenlage?	30
Der Ablauf der Stimmgebung: Wie das Stimm-Mobil® fährt .	31
Das Gehör: Wichtiges Element zur Stimmkontrolle	33
Kapitel 2: Wartung und Pflege des Stimm-Mobils®	35
Stimmpflege im Alltag	35
Einflussfaktoren auf die Stimme	40
Kapitel 3: Was können Sie für Ihre Stimme tun?	43
Stimm-Mobil®-Konzept: Sprechstimmarbeit im Überblick ...	43
Übungen für den Stimmapparat	44
Kapitel 4: Im Brustton der Überzeugung	62
Stimme und Verständlichkeit im Sprechalltag	62
Die Stimme bei Lampenfieber und der Umgang damit	63
Vorträge und Reden abwechslungsreich gestalten	66
Gezielte Vorbereitung, sinnvoller Aufbau	77
Die Stimme in Diskussionen	83
Die Stimme am Telefon	86

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5: Sprechstimme und Singstimme	88
Gemeinsamkeiten und Unterschiede	88
 Kapitel 6: Wirken mit Stimme, Sprache und Persönlichkeit	 91
Stimme und Person: Was passt zu mir?	91
Kann man mit Stimme manipulieren?	94
 Kapitel 7: Was tun, wenn ...?	 98
Der Erste-Hilfe-Koffer für das Stimm-Mobil®	98
Ein besonderer Punkt: Stress und Stressmanagement	102
 Kapitel 8: »Do it yourself« – Stimmtraining, Seminar oder Therapie?	 108
Transfer und Stimm-Mobil®-Konzept	108
Stimmerkrankungen	111
 Kapitel 9: Stimme in Training und Therapie: Das Stimm-Mobil® als Konzept	 120
Warum das Stimm-Mobil®	120
Ablauf der ersten fünf Sitzungen mit dem Stimm-Mobil®-Konzept	122
Grundsätzliche Überlegungen zu Therapie und Coaching	125
 Kapitel 10: Besondere stimmliche Phänomene	 130
Jodeln, Bauchreden und Ersatzstimmen	130
 Schlusswort	 134
 Damit es »stimmt«: Die Stimme-Checkliste mit Tipps für den Alltag	 135
 Kommentiertes Literaturverzeichnis	 136
Die Autorin	140
Hinweis zum Download-Material	141