

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 und ihre Symptome	14
<i>Hyperfunktionelle Dysphonie</i>	14
<i>Hypofunktionelle Dysphonie</i>	14
<i>Stimm lippenknötchen</i>	15
2 Anamnese: die aktuelle Stimmproblematik	16
3 Stimmbefund: Anregungen zur Diagnostik	19
3.1 Einzelne Diagnostikschritte	19
<i>Tonus und Motorik</i>	19
<i>Atmung: Atemmittellage</i>	19
<i>Sprechstimme</i>	20
<i>Singstimme</i>	21
4 Elternarbeit: der Weg zum Kind	24
4.1 Erste Elternberatungssitzung	26
<i>Anamnese</i>	26
<i>Erläuterung anatomischer und physiologischer Zusammenhänge</i>	26
<i>Ursachenforschung zur Stimmstörung</i>	27
<i>Erläuterung der Vorbildfunktion</i>	29
<i>Wahrnehmungsschulung</i>	30
<i>Stimmhygiene</i>	34
<i>Lärmpegelreduzierung</i>	35

4.2	Modelle zur Verbesserung des Kommunikationsverhaltens ..	38
	<i>Argumentieren statt Schreien</i>	40
	<i>Positives Verstärken</i>	41
	<i>Familienkonstellation</i>	42
	<i>Ich-Botschaften</i>	46
	<i>Aktives Zuhören</i>	47
	<i>Allgemeine Hinweise zur Elternberatung</i>	48
5	Atem- und Stimmfunktion – Stimmhygiene:	
	So wird meine Stimme schöner	50
5.1	Hilfen zur Erläuterung der Anatomie und Physiologie der Stimmgebung	50
5.2	Hilfen zur besseren Stimme – Die Stimmhygiene	59
	<i>Stimmschädigende Gewohnheiten sammeln</i>	59
	<i>Merkblatt zum schonenden Stimmgebrauch</i>	60
	<i>Erinnerungs- und Motivationshilfen</i>	60
	<i>Tagebuchtabelle</i>	62
	<i>Bonuskarte</i>	62
6	Entspannung: Das tut der Stimme gut	63
6.1	Autogenes Training	63
6.2	Aktive Entspannung	67
6.3	Passive Entspannung	69
7	Artikulation: das richtige Sprechen	74
7.1	Lockerungs- und Bewegungsübungen für Gesicht, Kiefer, Lippen, Zunge und Rachenraum	74
	<i>Übungen zur Lockerung der Gesichtsmuskulatur</i>	75
	<i>Übungen zur Kieferlockerung</i>	75
	<i>Übungen zur Lippenlockerung und -beweglichkeit</i>	76
	<i>Übungen zur Zungenlockerung und -beweglichkeit</i>	78
	<i>Übungen zur Rachenweitung</i>	81
7.2	Artikulationsprägnanz	82
8	Atmung: lässt Töne entstehen	92
8.1	Atemwahrnehmung	93
8.2	Atemintensivierung und -vertiefung	99
8.3	Reflektorische Atemergänzung	106
	<i>Abspannen</i>	106
	<i>Atemrhythmisch angepasste Phonation</i>	112

9	Phonation: Stimmbildung mit Bewegung und Atmung	118
9.1	Resonanz – Physiologische Stimmfunktion	119
	<i>Wahrnehmen der Resonanz</i>	119
	<i>Resonanzaufbau und Erarbeitung einer physiologischen Stimmfunktion</i>	121
9.2	Modulation	132
	<i>Rufübungen</i>	135
	<i>Vokaleinsatz</i>	137
10	Hörwahrnehmung: Sensibilisierung für die eigene Stimme	140
10.1	Aktives Zuhören	140
	<i>Differenzierte Hörwahrnehmung</i>	142
	<i>Differenzierte Stimmklangwahrnehmung</i>	142
10.2	Stimmungen und Emotionen hören	144
	<i>Stimmen beschreiben</i>	147
	<i>Stimmliche Eigenwahrnehmung</i>	148
11	Bewusster Stimmgebrauch: Sicherheit für eine schöne Stimme	150
11.1	Stimmen imitieren	150
11.2	Stimmklanggestaltung	154
12	Kommunikation: gestärkt in den Alltag	159
12.1	Nonverbale Kommunikation	159
	<i>Kommunikation über Gestik und Mimik</i>	159
	<i>Vokale Kommunikation</i>	161
12.2	Verbale Kommunikation	163
	<i>Verschiedene Möglichkeiten der verbalen Interaktion</i>	163
	<i>Bewältigung von Alltagssituationen</i>	164
	Literatur	167