

Inhalt

Übersicht: Hörbeispiele auf der CD	7
Vorwort	9
Für wen ist dieses Buch gedacht?	10
1 Lernen Sie Ihre Stimme kennen	11
2 Was zeichnet eine gute Haltung aus?	14
2.1 Wahrnehmung der Haltung	14
2.2 Aufbau einer gesunden Körperhaltung	17
3 Wie erreiche ich eine ausgewogene Körperspannung?	22
3.1 Wahrnehmung der Körperspannung in Alltagssituationen	27
3.2 Möglichkeiten zur Veränderung der Körperspannung im Alltag	28
4 Wie werde ich gut verstanden?	29
4.1 Beweglichkeit der Artikulationsorgane	30
4.2 Die Physiologie der Lautbildung	33
4.3 Besonderheiten bei den Ausspracheregeln	39
5 Wie nutze ich Betonung und Pausen zur Textgestaltung?	41
5.1 Betonung	41
5.2 Pausen	44
5.3 Sprechtempo	46
6 Klingt meine Stimme?	52
6.1 Die Physiologie der Stimmgebung	53
6.2 Nutzung der Resonanzräume	54
6.3 Stimmeinsatz	60

7	Wie unterstützt mich die Atmung beim Sprechen?	64
7.1	Die Physiologie der Atmung	64
7.2	Wahrnehmung der Atmung.	66
7.3	Die Sprechatmung.	69
8	Stimme und Stimmung – was verrät meine Stimme?	78
9	Wenn's drauf ankommt – wie bereite ich mich auf eine Sprechsituation vor?	82
10	Heiserkeit – was tun, wenn mich die Stimme im Stich lässt?	86
11	Stimmstörungen	89
11.1	Einteilung der Stimmstörungen nach primärer Symptomatik	90
11.2	Therapeutische Möglichkeiten bei Dysphonien	91
12	Merkzettel für den Alltag	93
	Literatur	95
	Glossar	96