

INHALT

DAS WEITE FELD DER STIMME – EINLEITUNG	9	4.2.1	Sprechend und denkend sich frei sprechen	43
1 MIT DER STIMME ZUM ERFOLG	13	4.2.2	Sprechdenken als denkendes lautes Lesen	44
1.1 ... durch angemessenen Sprechausdruck – und sinnvollen Inhalt!	15	5 DER SPRECHAUSDRUCK IN ALLEN SEINEN FACETTEN ..	46	
1.2 Da war doch noch was: Erfolg durch Zuhören!	16	5.1 Was bedeutet „Sprechausdruck“?	46	
1.3 7/38/55: Die magische Lehr- Formel, die leider leer ist ...	18	5.1.1	Botschaften auf allen Kanälen	47
1.4 Stimme und Manipulation ..	20	5.1.2	Sprechen heißt: sich entscheiden	48
2 DER ATEM – LEBENSENERGIE FÜR DEN KÖRPER UND BETRIEBSSTOFF FÜR DAS SPRECHEN	22	5.1.3	Sprechausdruck gezielt einsetzen	49
2.1 Atmen heißt leben	22	5.1.4	Emotional sprechen	49
2.2 Sprechen heißt, den Ausatem nutzen	26	5.1.5	Verständlich sprechen wollen reicht schon – eine Studie...	52
2.3 In-Spiration	28	5.2 Die einzelnen Sprechaus- drucksmerkmale und wie man mit ihnen arbeitet	55	
3 DIE STIMME – GOOD VIBRATIONS	30	5.2.1	Keine Extreme bitte – Die Sprechspannung	55
3.1 Lippen im Hals	30	5.2.2	Gute Vibrationen – Die Stimme	56
3.2 So entsteht der Stimm-Klang	32	5.2.3	Rauf und runter – Die Sprechmelodie	67
3.3 Stimme und Persönlichkeit .	34	5.2.4	Hervorheben, was neu und wichtig ist – Die Betonung ..	72
3.4 Ähäääm – Der Frosch!	36	5.2.5	Drachendöhnend – sirenenanft: Die Lautstärke	79
3.5 Die Stimme wird erwachsen: Der Stimm„bruch“	39	5.2.6	Heck oder Scharping? Das Sprechtempo	84
4 SPRECHEN	40	5.2.7	Ruhe, Gliederung, Verstehen: Atmung und Pausen	85
4.1 Der Zusammenhang von Hören, Sprechen und Denken	40	5.2.8	Werden Sie deutlicher! – Die Artikulation	91
4.2 Sprechdenken – Das freie Sprechen	43	5.2.9	Miss Verständlich – Die Körpersignale	114

5.2.10	Übungen zum spielerischen Trainieren des Sprechausdrucks	123	8.3	Zugbegleiter, Bahnhofs-, Flughafen- und andere Ansager	154
6	DA SEIN IM DASEIN – DIE PRÄSENZ	127	8.4	Pfarrer und Lektoren	156
6.1	Die Kraft der Erde nutzen – Aufrichtung gegen die Anziehung	127	8.5	Menschen im Callcenter und alle anderen, die mit dem Telefon arbeiten oder etwas verkaufen	159
6.2	Atmen	129	9	FRAUEN UND MÄNNER SPRECHEN HÖREN	163
6.3	Blicke sind Brücken zur Welt: Blickkontakt	130	10	ERSTE-HILFE-KASTEN FÜR AKUTE ODER CHRONISCHE FÄLLE	170
6.4	Raumgreifend anwesend sein	132	10.1	Ich habe eine piepsige, knarrende, hauchige oder Flüsterstimme ...	170
7	LAMPENFIEBER UND WIE MAN ES KÜHLT	134	10.2	Ich spreche gepresst ...	173
7.1	Was ist das überhaupt, dieses Lampenfieber?	134	10.3	Ich nuschele ...	173
7.2	Die Macht der Psyche	137	10.4	Ich spreche monoton ...	174
7.3	Unser Realitätsempfinden im Fieberwahn	141	10.5	Ich leiere beim Vorlesen ...	174
7.4	Kalte Wickel für das Fieber .	141	10.6	Ich kann meine Lautstärke nicht einschätzen ...	174
7.4.1	Atmen, wie der Körper es braucht	141	10.7	Ich komme unfreundlich rüber ...	175
7.4.2	Überschüssige Energie abführen	142	10.8	Ich bin total wütend und will das nicht zeigen ...	176
7.4.3	Sinnvolle Energie umwandeln	143	10.9	Meine Stimme versagt ...	177
7.4.4	Unbekanntes bekannt machen	143	11	DIE STIMME GESUND ERHALTEN	178
7.4.5	Gut vorbereitet sein	144		Checklisten	182
8	SPRECHBERUFE UND IHRE BESONDEREN ANFORDERUNGEN	145		Übersicht der Hörbeispiele und Übungen auf der Audio-CD	183
8.1	Lehrer und Erzieher	145		Bücher, CDs und Internetseiten	185
8.2	Radio- und Fernsehjournalisten, Sprecher	147		Stichwortverzeichnis	187

