

Inhalt

Vorwort	6
1. Hintergründe	8
Entfernt vom Ursprung	9
Gesundheit und Wohlbefinden	11
Trainingsmöglichkeiten	12
2. Haltung – Atem – Stimme	16
Die Haltung	17
Der Atem	19
Die Stimme	27
3. Sprache	32
Redefluss	33
Artikulation	34
Pausen	40
Dynamisches Sprechen	42
4. Vor dem Auftritt	46
Lampenfieber	47
Der Raum	49
Pult und Mikrofon	50
Kleidung	50
Sekunden werden zu Stunden	51
5. Der Auftritt	54
Die Botschaft	55
Mimik und Gestik	56

6. Anregungen und Übungen	58
Anregungen	59
Körperreflexe	61
Vitalisierungs-Übungen	63
Stimm-Hygiene	66
Selbst- und Fremdeinschätzung	72
Übungsverzeichnis	75
Der Autor	76
Literaturhinweise	77
Register	78