

Vorwort .....	4
---------------	---

## Teil A: Stimmwissen für Lehrer

1. Das System Stimme .....	6
2. Die Körperhaltung .....	7
3. Die Atmung .....	8
4. Die Stimmlippentätigkeit .....	9
5. Die Resonanz .....	10
6. Die Indifferenzlage – der Schongang für die Stimme .....	11
7. Die Satzmelodie – das motivierende Auf und Ab der Stimme .....	11
8. Das Sprechtempo .....	12
9. Die Artikulation .....	13
10. Der Stimmansatz .....	14
11. Stimmstörungen .....	14
12. Wie arbeitet die Sprechstimmgebung? .....	15

## Teil B: Test und Übungen

1. Selbsttest: Welcher Sprecher-Typ bin ich? .....	16
2. Auswertung .....	17
3. Übungen zur guten Körperwahrnehmung und -haltung	
3.1. Blitzlicht und Innenschau .....	19
3.2. Kreisen .....	21
3.3. Samurai – Balanceübung .....	23
3.4. Das Buch auf dem Kopf .....	25
3.5. Skifahren .....	27
4. Übungen zur freien Atmung	
4.1. Seifenblasen machen .....	29
4.2. Lauschen wie der Pantomime .....	31
4.3. Abspannen .....	33
4.4. Portionsweises Sprechen (atemrhythmisch angepasste Phonation) .....	35
4.5. Strömungskonsonanten .....	37
4.6. Stimmhafte und stimmlose Plosive .....	39
5. Übungen zur vollen Resonanz	
5.1. Der Tarzanschrei .....	41
5.2. Das Sprechrohr .....	43

5.3. Das dritte Auge .....	45
5.4. In die Maske sprechen .....	47
5.5. Gähnweite im Kiefer entdecken .....	49
5.6. Die Klinger „m“, „n“ und „ng“ .....	51
5.7. Die Aufweitung des Rachens durch vokalisiert anlautende Wörter .....	53
6. Übung zur individuell schonendsten Stimmlage – Zählen/Kausprache .....	55
7. Übungen zur lebendigen Satzmelodie	
7.1. Befreien der Stimme aus der engen Lage .....	57
7.2. Gegen das Absacken der Stimme am Satzende ..	59
7.3. Führung durch Ihre Heimatstadt (Redeübung) ..	61
8. Übungen zum angemessenen Sprechtempo	
8.1. Genaues statt zu schnelles Sprechen .....	63
8.2. Übungen zum Einsatz von Pausen .....	65
9. Übungen zur lockeren Artikulation	
9.1. Das Korkensprechen .....	67
9.2. Lippenflattern .....	69
9.3. Die Zunge .....	71
9.4. Entspannungsübung für die Artikulationsorgane nach E. Jacobson .....	73
10. Übungen zum weichen Stimmansatz	
10.1. Ventiltönen .....	75
10.2. Übungssätze für einen weichen Ansatz .....	77
11. Übung zum gerichteten Sprechen – Atemwurf und Blickkontakt .....	79
12. Übung zur Atemstütze – Der Kälteschock .....	81
13. Mögliche Übungspläne .....	83

## Teil C: Tipps und Wissenswertes

1. The Top Ten – Stimmtipps für zwischendurch .....	86
2. Hilfe bei Erkältungen .....	87
3. FAQs: Was Sie über die Stimme wissen sollten .....	88
Quellenverzeichnis .....	90