

# Inhalt

Vorwort .....	9
Zum Inhalt der beiliegenden DVD .....	11
<b>1 Die Schlüssel zur AAP .....</b>	<b>13</b>
1.1 AAP in Kürze .....	13
1.2 Viel mehr als nur „Abspannen“ – das Besondere der AAP .....	13
1.3 Abspannen & Co .....	15
1.4 Intention und Kontakt .....	16
<b>2 Was habe ich davon? .....</b>	<b>19</b>
2.1 Authentizität .....	21
2.2 Ökonomie .....	23
2.3 Wirkung .....	24
2.4 Und das bedeutet im Zweifelsfall ... ..	27
<b>3 Atmung im Zentrum .....</b>	<b>29</b>
3.1 Wie sollte ich beim Singen und Sprechen atmen? .....	29
Was ist beim Schweigen? .....	29
Nur durch die Nase? .....	30
Vorher tief Luft holen?! .....	31
Und dann alles auf einen Atem?! .....	32
3.2 Angeborene Atem„technik“!? .....	33
Abspannen .....	34
Inspiratorische Gegenspannung (Stütze) .....	39
3.3 Was soll ich genau tun? .....	41
Inspirieren lassen .....	41
Portions-wei-se .....	42
Angekommen, nicht wahr? (gell?, oder?, ne?, woll?) .....	44
<b>Wie kann ich das üben? .....</b>	<b>45</b>
Die Bewegung führt 45   Stehendes Pendel 45   Nackenauf- richtung 46   Bogenübung 46   Vorstellungshilfen zur Inspiration 47   Abspannen mit Plosiven 48   Offen bleiben 48 Blasebalgübung 48   „Nicht“ 49   Joggen und Hüpfen 49 Schrittmachende Gesten 50   Instinkt und Kreativität 51	

<b>4 Das Geheimnis der Intention</b>	52
4.1 „Movere“ – über den Erfolg entscheiden die anderen	55
Wie sagten schon die alten Römer...	55
Ich hab es doch deutlich gesagt!	56
Wie hätten Sie es denn gern?	57
Im Namen des Herrn	58
4.2 Wie bin ich drauf?	61
Ganz oder gar nicht?!	64
Voll und ganz im Hier und Jetzt	65
Dich meine ich	69
Dranbleiben!	72
4.3 Wie motiviere ich mich selbst?	75
Was will ich wirklich?	78
Lampenfieber?	81
Ubiquitär!	83
Für Dich	84
<b>Wie kann ich das üben?</b>	85
Wir können auch anders 86   Jetzt aber wirklich 87   Keine	
Experimente?! 88   Spaß an der Freude 89   Der Herr im	
eigenen Haus 90   Und immer wieder: lohnt der Aufwand? 91	
Instinkt und Kreativität 92	
<b>5 Mit dem Körper sprechen</b>	94
5.1 Unterstützende Gesten	95
Auf die Bäume, Ihr Affen	95
Was wir ohne Worte sagen	96
Das Gesicht spricht Bände!!!	98
5.2 Den Körper einsetzen?!?	99
Durchlässig	99
Allzeit bereit	100
Aufrecht!	102
Flexibel und beweglich	105
Stoßend, schwingend oder wie?	107
5.3 Wie setze ich das um?	109
Sturmfest und erdverwachsen	109
Der kleine König	110
Wohin mit den Händen?	111
Und der Blick wandert stumm	112
<b>Wie kann ich das üben?</b>	113
Sitzen Sie doch bequem! 113   Wie ein Stehaufmännchen 115   Hoch	
hinaus: die Haltung 115   Gähnen, dehnen, räkeln, strecken 116	
Swing it! 117   Bitte im Fluss bleiben 118   Das Duell 118	

<b>6 Klare und deutliche Aussprache</b>	120
6.1 Bitte lauter?! .....	121
Die Konsonantenschleuder .....	121
Gepriesen sei der Dialekt! .....	122
Betonen sollte man ... ..	123
Sänger versteht man eh nicht .....	124
6.2 Wie die Kinder .....	124
Du da ...?! .....	126
Plastische Artikulation .....	126
Ab durch die Mitte .....	128
6.3 Und wie jetzt weiter? .....	129
Federn von Laut zu Laut .....	129
Nicht mehr als nötig .....	130
Lösen und bremsen gleichzeitig?! .....	131
Vorwärts – und nicht vergessen ... ..	132
<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	133
bn, fn, tn, ssn, chn, gn und andere Details 134	Am seidenen
Faden 135	S.O.S. 135
Nicht zubeißen! 135	Öffnungs-
quotient 136	Der Tropfen, der das Fass ... 136
<b>7 Weg und Ziel: die Stimme</b> .....	137
7.1 Stimmig präsentieren .....	137
Mühelos .....	138
Klar .....	138
Hoch hinaus: der Stimmumfang .....	139
Klangvoll .....	139
Individuell .....	140
7.2 Es hat die ganze Nacht durch geschrien ... ..	140
Perpetuum mobile .....	141
Treffen Sie den richtigen Ton? .....	141
Durch Mark und Bein .....	142
7.3 Wie stimme ich mich ein? .....	144
Körperstimme .....	145
Brummen statt räuspern .....	145
Durch Höhen und Tiefen .....	146
Mit vollem Klang .....	146
Und einmal auf die Pauke hauen! .....	147
<b>Wie kann ich das üben?</b> .....	147
Ventiltönchen 147	Schleiftöne 148
Kehlkopftön 149	
Indianergeheul und Klangschale 149	Register mischen 150
Instinkt und Kreativität 150	

<b>8 Und zu guter Letzt</b> .....	152
8.1 Bleiben Sie sauber! .....	152
8.2 Von den Anfängen .....	153
 Literatur .....	 157
 Sachregister .....	 162