

INHALT

01 OHNE STIMME IST ALLES NICHTS – EINE EINFÜHRUNG	9
Die richtige Motivation – wofür Stimmtraining gut ist	9
Der Ton macht die Musik – Stimmen bewusst wahrnehmen	13
Ich doch nicht! Vorurteile über Bord werfen	15
Hinhören statt Weghören – was macht eine (un)attraktive Stimme aus?	18
Reden lernt man nur, wenn man redet – Sie sind am Zug!	22
02 WOZU IST DIE STIMME GUT? FUNKTIONEN UNTER DER LUPE	26
Get connected – Verbindung herstellen	29

Traktor und Ferrari – wer waren Ihre Vorbilder?	32
Inhalt braucht Performance – das Transportmittel Stimme	33
03 DIE STIMME – DAS FREMDE ICH	37
Nur Mut – stellen Sie sich der Realität!	37
Das schwarze Loch in der Biografie – wie die Stimme sich entwickelt	39
Bin das wirklich ich? So hören Sie Ihre eigene Stimme	41
04 SO WIRKT IHRE STIMME	43
Die wundersame Froschvermehrung – motorischer Mitvollzug	43
Der Eutonus – es wird spannend	48
Herzöffner Stimme – der Schlüsselreiz in der Kommunikation	54
Botschaften im Doppelpack – Text und Emotion	58
Die Stimme macht, was ich will – aber welche Intention habe ich?	64
Löwin oder Mäuserich – was der Stimmklang aus uns macht	72
05 DAS WUNDERWERK STIMME – WAS IM KÖRPER VOR SICH GEHT	78
Die Fertigungshallen von Mutter Natur	78
Der Atem – zwischen Anspannung und Entspannung	83

Der Kehlkopf ist unser Tonstudio – die Quelle der Stimme	99
Artikulation – das Megafon im Mund	108
Ihr Körper – Lautsprecher für die Stimme	135
Ganz Ohr sein – warum wir uns hören müssen	147
Das Gehirn – der Unterschied zwischen Denken und Sprechen	153
06 SCHALTFREUDIG UNTERWEGS – DIE SPRECHMELODISCHE GESTALTUNG	157
Dynamisches Sprechen – die 5 Grundelemente	157
Entwickeln Sie Ihre Stimme – mit Gefühl!	166
07 EIN BUNTES BREVIER RUND UM DIE STIMME	170
Blasius – Der Stimmheilige	170
Chalzedon – der Stein der Redner	172
Gleichgewicht und Sprechvermögen – eine besondere Verbindung	173
Louise Hay – Positiv denken heißt positiv sprechen	175
Hören hilft merken – akustische Memory-Funktion	177
Mamma Mia – die Stimme der Mutter	180
Gut gebrüllt, Löwe – tierische Erkenntnisse	182
Klangvolle Erotik – die Stimme als Geschlechtsmerkmal	185

Stimmkräuterwein – ein Rezept von Hildegard von Bingen	189
Das Singen und das Glück ... und das nicht nur zur Weihnachtszeit	190
Sätze, die die Welt bewegen	193
08 STIMM-MANAGEMENT	194
LITERATURVERZEICHNIS	199