

Inhalt

1. Auftakt	9
1.1 Der Aufbau des Buches	9
1.2 Die Übungen	11
1.3 Die wichtigsten Thesen auf einen Blick	18
1.4 Vom Lesen über das Tun zum Verstehen	19
2. Der Notkoffer	21
2.1 Übung 1: Erinnerung an eine angenehme Sprechsituation	23
2.2 Übung 2: Das Bild des Sitzens	26
2.3 Übung 3: Seufzen auf „w“	29
2.4 Übung 4: Die Aufrichtung	32
2.5 Übung 5: Hauch	36
2.6 Übung 6: „mm – nn –ng“	38
2.7 Übung 7: Lecker Essen!	41
2.8 Den Notkoffer packen	43
3. Der Stimmkompass	45
3.1 Symptome in Stimmthemen übersetzen	47
3.2 Tragfähigkeit	50
– Ziel: Gute Kraftverteilung	50
– Ziel: Gute Energieverteilung im Frequenzspektrum .	51
3.3 Wärme	52
– Ziel: Druckminderung	53
– Ziel: Tiefe und Weichheit im Klang	53
3.4 Beweglichkeit	54
– Ziel: Rhythmus, Dynamik, Modulation	56
3.5 Verständlichkeit	56
– Ziel: Lustvolle Technik	57
– Ziel: Helligkeit des Klangs	57

Inhalt

4. Übungen zum Stimmkompass	59
4.1 Übungen zur Tragfähigkeit	59
– Übung 1: Die Papprolle	59
– Übung 2: Erweiterung der Papprolle	65
– Übung 3: Kraftverteilung	67
4.2 Übungen zur Wärme	72
– Übung 1: Sitzen, liegen	72
– Übung 2: Hauch	75
– Übung 3: Die Vase	80
– Übung 4: Erweiterung der Vase	83
– Übung 5: Bögen	84
– Übung 6: Wie sag ich's meinem Hund?	88
4.3 Übungen zur Beweglichkeit	89
– Übung 1: Text als Lied	89
– Übung 2: Vogelstand	92
– Übung 3: Seufzen	96
4.4 Übungen zur Verständlichkeit	99
– Übung 1: Hände	99
– Übung 2: Das Vokalkästchen	103
– Übung 3: Stimmlos sprechen	106
– Übung 4: Buchstabensuppe	109
4.5 Der Stimmkompass und die Ökologie des Lernens ...	111
5. Gähnstopp! Vortragskunsträtsel enträtselt	115
5.1 Übung 1: Transfer von Sprechhaltungen	116
5.2 Übung 2: Neugier und andere Haltungen	118
5.3 Entscheiden Sie sich für Ihre Zuhörer!	122
6. Stehen und Standing	123
6.1 Psychologie und Physiologie	123
6.2 Stehen und Standing	125
– Übung: Lagen und Atmung	126
6.3 Die Qualität des Stehens gibt den Rahmen vor	126
– Übung: Unterstützung	127
– Übung: Rotation	130
6.4 Vom Stehen zum Stand	135

7. Die natürlichste Sache der Welt?	137
7.1 Die Anforderungen an Ihre Stimme	137
– Ungünstige Räume	138
– Störschall	139
– Lange Sprechdauer	139
– Ebenenwechsel	139
7.2 Berufsbild und Stimme	140
7.3 Den Anforderungen begegnen	143
– Kontinuierliche Eigenbeschäftigung mit der Stimme	143
– Stimmunterricht	146
8. Hintergründe	151
Theorie und Verhalten	151
8.1 Hintergründe mit Blick auf den Körper	152
– Luftstrom und Stimmlippen	154
• Der Luftstrom	156
• Die Stimmlippen	157
– Primär- und Sekundärebene	157
• Physische und psychische Auslöser der Schutzfunktion	159
• Gewohnheitsmäßige Einstellungen	159
• Ziele der Stimmarbeit auf der Primärebene	160
– Vernetzung	161
• Die Aufhängung des Kehlkopfes	161
• Muskelschlingen	162
– Rückwirkung des Klangs	163
8.2 Die Theorie und die Übungen	165
8.3 Wahrnehmung und Handlung	167
– Die Wahrnehmen-Tun-Schleife	171
– Die Handlungsentwürfe des Gehirns	172
– Aus neu mach alt – die Macht der Gewohnheit nutzen	173
8.4 Der Klang und seine Teile	176
– Die Teiltöne	177
• Der Klang im Spectographen	177
• Die Tonhöhe im Spectographen	179
• Die Vokale	181
• Mehr Klangfülle	182

Inhalt

– Zwei Beispiele: Tragfähigkeit und Weichheit	183
• Hohes Klangband	183
• Mehr Tragfähigkeit durch Sängerformanten	184
• Das hohe Klangband in Ihrer Stimme	185
• Weicher Einsatz	186
8.5 Faszination Stimme	188
Die CD-ROM	189
Das Hörbuch	190
Interaktives Stimmtraining mithilfe des PC	190
– Die Programme	190
• Der Equalizer	191
• Der Sinuswellengenerator	191
• Der Spectrograph	192
– Probleme mit der Software	192
Stichwortverzeichnis	193