

Ingrid Amon

Die Macht der Stimme

Persönlichkeit durch Klang,
Volumen und Dynamik

REDLINE WIRTSCHAFT

Inhalt

I. EINFÜHRUNG11
1. Vertraut werden mit der eigenen Stimme	14
2. Wie wichtig ist Stimme?	18
3. Stimme und Persönlichkeit	22
4. Ihre Stimme als Präsentationsmedium	25
5. Wie Ihre Stimme wahrgenommen wird	26
6. Wie kann man Stimmen beurteilen und beschreiben? - Die Stimmqualität	30
7. Männer klingen anders, Frauen auch: Der hörbare Unterschied	35
II. DIE SPRECHWERKZEUGE39
1. Übersicht	39
2. Warm-up-Programm - Stimmhygienische Maßnahmen	43
3. Atmung	54
3.1 Ruheatmung	54
3.2 Sprechatmung	60
3.3 Positive Nebeneffekte des Atemtrainings.	67
4. Der Kehlkopf: Stimmbänder, Stimmritze, Muskulatur, Schleimhäute	69
5. Die Lautbildungsorgane (das Ansatzrohr)	75
6. Vom Hören (die Ohren)	86
7. Die Gesamtkörperhaltung	95
7.1 Körpersprache	96
7.2 Bewegte Balance: Sprechhaltung	99
8. Das Gehirn	108
III. LAMPENFIEBER111

IV. STIMMFÜHRUNG - AUSSAGENGESTALTUNG	120
1. Pause: Sprechen und Schweigen	122
1.1 Sprechen: Sinnerfassende Informationseinheiten (Info-Zellen)	124
1.2 Schweigen: Die eigentliche Pause	125
2. Akzentuierung: Betont und unbetont	129
2.1 Rhythmus	129
2.2 Sinngebung	130
2.3 Der Ton macht die Musik	133
3. Tempo: Langsam und Rasch	137
4. Höhe: Stimmführung nach oben und nach unten	139
4.1 „Entenschwänzchen“	139
4.2 Der Simmeinsatz am Sprechbeginn	141
5. Lautstärke: Laut und leise	143
	<i>i</i>
V. FREIES SPRECHEN: REDEN LERNT MAN, INDEM MAN REDET	147
1. Sprech-Handeln, Sprech-Fühlen, Sprech-Denken	147
2. Der Wortschatz	148
3. Das TUBA-Modell für Kurz-Statements	151
VI. DIE STANDARDAUSSPRACHE	154
1. Mundart oder Hochsprache?	154
2. Hörbare Unterschiede im deutschen Sprachraum	157
3. Wer legt die Ausspracheregeln fest?	159
4. Die internationale Lautschrift	162
5. Kleine Einführungslektion	165
5.1 Vokale	165
5.2 Konsonanten	166
VII. STIMME UND TECHNIK	168
1. Die Stimme am Telefon	168
2. Stimme am Mikrofon	172

VIII. SINGEN	177
IX. TIPPS UND MASSNAHMEN ZUR STIMMPFLEGE	183
1. Wer kümmert sich um Ihre Stimme?	183
2. Pflegen, Vorbeugen und Kurieren	200
2.1 Hildegard-Heilkunde	200
2.2 Mittel aus der Naturheilkunde	201
2.3 Stimm-Tipps aus dem Hause Dungl	204
3. Aus jter Facharztpraxis	206
3.1 Homöopathische Notfallapotheke - Hausapotheke nach Dr. Walter Glück	206
4. Was der Stimme sonst noch gut tut (Esoterisches)	210
5. Ernährung	212
6. Psychosomatische Zusammenhänge	214
X. GEDANKEN UND ANREGUNGEN ZUM ABENTEUER STIMME ...	219
1. Die Stimme und der Klang in der Welt	219
2. Das Vorbild - Eine Geschichte zum Abenteuer Stimme	222
3. Meditation für die Stimme und das Halszentrum (Hals-Chakra)	224
XI. SERVICETEIL	226
XII. LITERATURVERZEICHNIS	231
Inhaltsverzeichnis zur Audio-CD	239