

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Die Stimme kennenlernen – Möglichkeiten der Selbstanalyse</b> .....	9
1.1 Lebendig und klangvoll sprechen .....	9
1.2 Spannung und Entspannung im Gleichgewicht .....	14
1.3 Lebendige Sprechmelodie, angemessenes Sprechtempo, deutliche Aussprache und voller Stimmklang .....	18
<b>2 Die Stimme aus medizinischer Sicht (Dr. Kai Hecksteden)</b> .....	24
2.1 Definition und Entwicklung der Stimme .....	24
2.2 Gängige Untersuchungen der Stimme .....	26
2.3 Die Stimme im Sprechberuf – Stimmstörungen aus medizinischer Sicht .....	28
<b>3 Stressfaktoren beim Sprechen abbauen</b> .....	34
3.1 Abbau von Fehlspannung .....	35
3.2 Einen positiven mentalen und emotionalen inneren Raum schaffen .....	40
<b>4 Die Stimme und persönliche Ausstrahlung im pädagogischen Kontext</b> .....	45
4.1 Konzepte für Reden .....	46
4.2 Vom Lampenfieber zum Spaß am Sprechen .....	50
<b>5 Die Stimme in verschiedenen pädagogischen Gesprächssituationen</b> .....	51
5.1 Das Informations- und Entwicklungsgespräch .....	52
5.2 Das Beratungsgespräch .....	53
5.3 Die Stimmung muss stimmen, damit es stimmt – Konflikt- gespräche .....	55
5.4 Das Kritikgespräch .....	58
	5

<b>6 Effektives Stimm- und Sprechtraining für den Berufsalltag ...</b>	<b>60</b>
6.1 Stimmtraining Langversion (ca. 45 Minuten) .....	61
6.2 Stimmtraining Kurzversion (ca. 15 Minuten) .....	73
<b>7 Rund um die Singstimme .....</b>	<b>75</b>
7.1 Stimmpflege und Förderung der Singstimme .....	75
7.2 Kleines Lexikon der Singstimme .....	77
7.3 Praktische Übungen zur Singstimme .....	78
<b>8 Der praxisnahe Umgang mit der Singstimme in Kindergarten- einrichtungen, Schulen und Chören (Rainer Gilsdorf) .....</b>	<b>81</b>
8.1 Über die Singstimme – Aufbau, Umfang, Klangfarben .....	81
8.2 Singen ist gesund .....	85
8.3 Singen mit Kindern in Schule und Kindergarten .....	87
<b>9 Stimmgesundheit und Stimmstörungen aus logopädischer Sicht .....</b>	<b>90</b>
9.1 Allgemeine und spezifische präventive Maßnahmen .....	90
9.2 Störungen der Stimme aus logopädischer Sicht .....	92
<b>Literaturangaben .....</b>	<b>95</b>
<b>Inhalt der Begleit-CDs .....</b>	<b>98</b>

Lesen Sie Neues rund um die Stimme und schreiben Sie über Ihre Erfahrungen mit diesem Buch eigene Texte und Kommentare unter <http://www.logopaedie-blog.anjalingua.de>.

Angebote zu Seminaren, Gruppen- und Einzeltrainings rund um die Stimme mit Anja Mannhard finden Sie unter <http://www.anjalingua.de>.