

Inhaltsverzeichnis

Audio- und videounterstützte Übungen	4
Vorwort	5
Interview mit dem Logopäden Gregor Schielberg	6
1. (Stimm-)Besonderheiten in der Schule	7
2. Unsere Stimme – Ausdruck unserer Persönlichkeit	8
2.1 Stimmbildung	8
2.1.1 Stimmklang	9
2.1.2 Aussprache	11
2.2 Sprechtempo	12
2.3 (Wort-)Ausdruck und „Weichmacher“	15
2.4 Tipps	16
3. Faktoren, die unsere Stimme beeinflussen können	17
3.1 Wie Gefühle auf unsere Stimme wirken	17
3.2 Wie Körperhaltung auf unsere Stimme wirkt	18
3.3 Wie die innere Einstellung (Selbstbild) auf unsere Stimme wirkt	20
4. Was wir ohne Worte sagen	22
4.1 Gestik	22
4.2 Mimik	24
4.3 Körpersprache	25
5. Entspannungstechniken für ein ruhiges und selbstsicheres Auftreten (Ihre Stimme wird es Ihnen danken!)	30
5.1 Vorbereitende Maßnahmen für eine wohltuende Entspannung	30
5.2 Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson)	31
5.3 Autogenes Training (nach Johannes Heinrich Schultz)	34
5.4 Body Scan	36
5.5 Fantasiereise	37
5.6 Entspannung durch bewusstes Atmen	38
5.7 Ressourcenarbeit	39
6. Stimmpflege/Stimmhygiene	40
6.1 Allgemein	40
6.2 Erste Hilfe bei Krankheit	40
7. Kommunikationstraining: Schüler erreichen	42
7.1 Insel-Modell (nach Vera F. Birkenbihl)	42
7.2 Transaktionsanalyse der Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich; nach Eric Berne)	44
7.3 Das Vier-Ohren-Modell (nach Friedemann Schulz von Thun)	48
Kopiervorlagen	49