

Anja Sportelli

Meine Stimme entdecken

Sprechtraining in Beruf und Alltag

Mit 14 Abbildungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Anja Sportelli, Dortmund, ist Sprachheilpädagogin, zertifizierte Stimmtrainerin (AAP) und arbeitet seit über zehn Jahren als Stimmtrainerin und Stimmcoach. Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter www.stimmcoachings.de.

Hinweis

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02344-8 (Print)

ISBN 978-3-497-60112-7 (E-Book)

© 2013 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © Werner Dreblow (links) und Wong Yu Liang (rechts), beide fotolia.com

Zeichnungen im Innenteil: Klaus Schröder und Yuna Wittig

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Die Stimme – Instrument und Wunderwerk	11
2.1	Wie die Stimme funktioniert, muskulär-physiologisch	11
2.2	Körper und Stimme.	14
2.3	Eutonus – Körperwahrnehmung.	16
2.4	Aufrichtung – auf die Körperhaltung kommt es an	18
2.4.1	Aufrichtung im Stehen	18
2.4.2	Aufrichtung im Sitzen	20
2.4.3	Sprechen im Sitzen	21
2.4.4	Aufrichtung und Atmung	23
2.4.5	Aufrichtung und Stimme.	24
2.5	Ohne Atem keine Stimme.	26
2.5.1	Die reflektorische Atemergänzung – das Abspannen	28
2.5.2	Artikulation und Abspannen.	30
2.5.3	Abspannen beim Üben und im Alltag.	34
2.5.4	Abspannen mit Texten.	35
2.6	Stimme und Resonanz.	37
2.7	Gute Aussprache – leicht gemacht.	41
2.8	Plastische Artikulation.	43
3	Wenn die Stimme versagt – Programme zur Stimmhygiene und Regeneration.	45
3.1	Notfallplan für die Stimme	45
3.2	Warming-up	46
3.3	Vom Warming-up zum Cool-down.	49
3.4	Stimmhygiene – das tut Ihrer Stimme gut	50
3.5	Stimmstörung – Knock-out für die Stimme	55

4	Stimme und Stress	57
5	Stimme am Telefon	62
5.1	Aufrecht telefonieren	66
5.2	Welche Lautstärke passt?	68
5.3	Im richtigen Tempo sprechen	69
5.4	Die Kunst des Zuhörens am Telefon	70
5.5	Atmung/ Abspannen	71
5.6	Telefonieren beeinflusst die Stimmlage	72
6	Die Stimme in Unterricht und Training	76
6.1	Stimmtraining im Sportunterricht	79
6.2	Kommunikationssetting – Regeln gehören dazu	79
7	Präsentieren und Vortragen – im Dialog agieren	82
7.1	Sprechtempo im Rampenlicht	86
7.2	Für das Publikum unverzichtbar: Pausen	86
7.3	Artikulation	87
7.4	„Lauter bitte!“	88
7.5	Intention – das Publikum begeistern	89
7.6	Modulation und Betonung	90
8	Die Stimme in verschiedenen Sprechsituationen	94
8.1	Die Stimme im Meeting	94
8.2	Mitarbeitergespräch	99
8.3	Vorlesen	102
8.4	Im Fußballstadion	104
9	Stimmtraining im Sport	106
9.1	Mehr Resonanz durch Reiten	106
9.2	Abspannen im Schwimmbad	111
9.3	Laufen oder Walken	112

9.4	Bogenschießen – die richtige Spannung entdecken	112
9.5	Wahrnehmungsschulung durch Yoga	114
10	Lieblingsübungen zum schnellen Nutzgewinn	118
11	Anhang	122
11.1	Auflösung psychosomatischer Symptome	122
11.2	Stimmcheck	122
11.3	Das Letzte ... Danke	124
11.4	Literatur	125
11.5	Sachregister	127