

**Ingrid Amon**

# **Die Macht der Stimme**

**Persönlichkeit durch Klang,  
Volumen und Dynamik**

**REDLINE** | VERLAG

© des Titels »Die Macht der Stimme« (ISBN 978-3-86881-295-4)  
2011 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

# Inhalt

I.	EINFÜHRUNG	11
1.	Vertraut werden mit der eigenen Stimme	14
2.	Wie wichtig ist die Stimme?	18
2.1	Persönlichkeits-Faktor	18
2.2	Business-Faktor	21
2.3	Wirtschafts- und Kulturfaktor Stimme	24
3.	Stimme und Persönlichkeit	26
4.	Ihre Stimme als Präsentationsmedium	29
5.	Wie Ihre Stimme wahrgenommen wird	30
6.	Wie kann man Stimmen beurteilen und beschreiben? – Die Stimmqualität	34
7.	Männer klingen anders, Frauen auch: Der hörbare Unterschied	39
8.	Kinder und Eltern	43
9.	Die Stimme im Laufe des Lebens	45
II.	DIE SPRECHWERKZEUGE	47
1.	Übersicht	47
2.	Warm-up-Programm – Stimmhygienische Maßnahmen	51
3.	Atmung	62
3.1	Ruheatmung	62
3.2	Sprechatmung	68
3.3	Spezialtraining für das Zwerchfell/Lach-Yoga	73
3.4	Positive Nebeneffekte des Atemtrainings	78
4.	Der Kehlkopf: Stimmbänder, Stimmritze, Muskulatur, Schleimhäute	80

5.	Die Lautbildungsorgane (das Ansatzrohr) . . . . .	86
6.	Vom Hören (die Ohren) . . . . .	96
7.	Die Gesamtkörperhaltung . . . . .	106
	7.1 Körpersprache . . . . .	107
	7.2 Bewegte Balance: Sprechhaltung . . . . .	110
8.	Das Gehirn . . . . .	119
	8.1 Wacher Geist/aktivierte Inhalte/mentale Präsenz . . . . .	119
	8.2 Voice by Intention/Kontaktverhalten . . . . .	120
III.	LAMPENFIEBER . . . . .	125
IV.	STIMMFÜHRUNG – AUSSAGENGESTALTUNG . . . . .	135
1.	Pause: Sprechen und Schweigen . . . . .	138
	1.1 Sprechen: Sinnerfassende Informationseinheiten (Info-Zellen) . . . . .	140
	1.2 Schweigen: Die eigentliche Pause . . . . .	141
2.	Akzentuierung: betont und unbetont . . . . .	145
	2.1 Betonen = Rhythmus geben . . . . .	145
	2.2 Wort- und Satzakkzent . . . . .	146
	2.3 Betonung = Bedeutung geben . . . . .	148
3.	Tempo: langsam und rasch . . . . .	152
4.	Tonhöhenunterschiede/Melodieverlauf . . . . .	154
	4.1 Melodieverläufe . . . . .	154
	4.2 »Entenschwänzchen« . . . . .	155
	4.3 Der Stimm-Einsatz am Beginn . . . . .	159
5.	Lautstärke: laut und leise . . . . .	159
6.	Klangfarbe (Emotion, Stimmung im weitesten Sinn) . . . . .	164

V.	FREIES SPRECHEN: REDEN LERNT MAN, INDEM MAN REDET . . . .	167
1.	Sprech-Handeln, Sprech-Fühlen, Sprech-Denken . . . . .	167
2.	Der Wortschatz . . . . .	169
3.	Das TUBA-Modell für Kurz-Statements . . . . .	173
VI.	DIE STANDARDAUSSPRACHE . . . . .	176
1.	Mundart oder Hochsprache? . . . . .	176
2.	Hörbare Unterschiede im deutschen Sprachraum . . . . .	178
3.	Wer legt die Ausspracheregeln fest? . . . . .	180
4.	Die internationale Lautschrift . . . . .	183
5.	Kleine Einführungslektion . . . . .	186
5.1	Vokale . . . . .	186
5.2	Konsonanten . . . . .	187
VII.	STIMME UND TECHNIK . . . . .	189
1.	Die Stimme am Telefon . . . . .	189
2.	Die Stimme am Mikrofon . . . . .	193
VIII.	SINGEN . . . . .	198
IX.	TIPPS UND MASSNAHMEN ZUR STIMMPFLEGE . . . . .	204
1.	Wer kümmert sich um Ihre Stimme? . . . . .	204
2.	Pflegen, Vorbeugen und Kurieren . . . . .	220
2.1	Hildegard-Heilkunde . . . . .	220
2.2	Mittel aus der Naturheilkunde . . . . .	221
2.3	Stimm-Tipps aus dem Hause Dungal . . . . .	224
3.	Aus der Facharztpraxis . . . . .	225
3.1	Homöopathische Notfallapotheke – Hausapotheke nach Dr. Walter Glück . . . . .	225

4.	Was der Stimme sonst noch gut tut (Esoterisches) . . . . .	229
5.	Ernährung . . . . .	231
6.	Psychosomatische Zusammenhänge . . . . .	233
X.	GEDANKEN UND ANREGUNGEN ZUM ABENTEUER STIMME . . . . .	238
1.	Die Stimme und der Klang in der Welt . . . . .	238
2.	Das Vorbild – Eine Geschichte zum Abenteuer Stimme . .	241
3.	Meditation für die Stimme und das Halszentrum (Hals-Chakra) . . . . .	243
XI.	SERVICETEIL . . . . .	245
	Literaturverzeichnis . . . . .	251
	Kontakt . . . . .	260
	CD . . . . .	260
	Inhaltsverzeichnis Audio-CD . . . . .	261