

Inhalt

Vorwort	6
1. Hintergründe	9
Entfernt vom Ursprung	9
Gesundheit und Wohlbefinden	11
Trainingsmöglichkeiten	13
2. Haltung – Atem – Stimme	17
Die Haltung	17
Der Atem	20
Die Stimme	28
3. Sprache	35
Redefluss	35
Artikulation	36
Pausen	43
Dynamisches Sprechen	45
4. Vor dem Auftritt	51
Lampenfieber	51
Der Raum	54
Pult und Mikrofon	55
Kleidung	55
Sekunden werden zu Stunden	56

5. Der Auftritt	59
Die Botschaft	59
Mimik und Gestik	60
6. Anregungen und Übungen	63
Anregungen	63
Körperreflexe	66
Vitalisierungs-Übungen	68
Weitere Übungen	73
Stimm-Hygiene	74
Selbst- und Fremdeinschätzung	81
Fast Reader	84
Übungsverzeichnis	90
Literaturhinweise	92
Der Autor	93
Register	94