

Inhalt

Vorwort	9
Die besonderen Anforderungen des Lehrberufs	11
Der Lehrberuf erfordert Kondition und Sprechtechnik	11
Der Lehrberuf erfordert soziale Kompetenz	12
Der Lehrberuf erfordert personale Kompetenz	13
Feedback	15
Körperlicher Ausdruck	21
Körperspannung und Körperhaltung	21
Übungen für eine aufrechte Körperhaltung und eine ausgewogene Körperspannung	25
Atmung	40
Atemtypen	43
Freie Atmung durch lockere Gelenke	46
Freie Atmung durch geweiteten Brustkorb	48
Reflektorische Atmung	49
Stimme	53
Stimmfunktion	54
Die gesunde Stimme	56
Stimmlage	57
Indifferenzlage 58	
Stimmeinsatz	66
Stimmabsatz	69
Lautstärke	69
Resonanz	71
Eine starke Stimme für den Unterricht trainieren	81
Stimme aufwärmen	81
Reflektorische Atmung	82

Atemwurf	85
Halt aus der Stütze	86
Kraft aus dem Widerstand	90
Stimmauffälligkeiten	97
Heiserkeit 97 – Laryngitis acuta 98 – Räusperzwang 98 – Stimmbandknötchen 98 – Funktionelle Dysphonie 99 – Näseln 101 – Knödeln 102 – Knarren 102 – Pressen 104	
Sprechfehler	105
Artikulation	107
Dialekt, Hochdeutsch und Standardaussprache	109
Ausspracheregeln	112
Deutsche Auslautverhärtung 112 – Vokaleinsatz 113 – ig-Regel 115 – ich oder ach? 115 – Stimmhaftes und stimmloses /s/ 116 – Übungen für die Lockerheit im Unterkiefer 118 – Übungen für die Beweglichkeit der Lippen 119 – Übungen für die Aktivität der Zunge 120 – Zungenbrecher 123	
Gekonnt vorlesen	127
Gute Gründe für das Vorlesen im Unterricht	128
Zuhörerkontakt	130
Hörerführung	132
Pausen	133
Betonungen	133
Gliedern beim Sprechen für den Hörer	135
Betonungsregeln 141	
Intonation	143
Kadenzen üben 147 – Satzzeichen sind keine Sprechzeichen 148 – Einschübe sprechen 150 – Aufzählungen 152	
Sprechen in der inneren Bildvorstellung	154
Vorlesen als Interpretation	156
Angemessenheit 158	

Lampenfieber	165
Ursachen und Symptome	165
Umgang mit Lampenfieber	166
Rhetorische Übung 166 – Gute Vorbereitung 167 – Körperliche Reaktionen beeinflussen 168 – Sprechsituation gestalten 171 – Mentale Einstellung verändern 172	
Führungshaltung im Unterricht	176
Körperwahrnehmung und Körperkompetenz	177
Führung sichtbar machen	179
Führung hörbar machen	181
Umgang mit Unruhe und Lärm	186
Gehör- und stimmschonende Signale 187	
Häufig gestellte Fragen	191
Weitere Hinweise und Adressen	205
Verwendete Literatur	206
Alphabetische Liste der Übungen	211
Stichwortverzeichnis/Glossar	213
Die Autoren	218