

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Einleitung	3
1.1 Der ganzheitliche StimmConcept-Ansatz.....	3
1.2 Stimme und Person.....	5
1.3 Handlungsfelder und Schlüsselkompetenzen der Schul- leitung	6
2. Eigen- und Fremdwahrnehmung	11
2.1 Gewohnheitsmuster	11
2.2 Wahrnehmung.....	13
2.3 Bewusstmachung	13
2.4 Handlungsfähigkeit.....	14
3. Anatomische und physiologische Zusammenhänge und ihre Bedeutung für die Stimmbildung	19
3.1 Haltung	19
3.2 Tonus.....	22
3.3 Atmung	23
3.4 Artikulation	24
3.5 Stimme	25
3.6 Gehör	29
3.7 Intention und Motivation	30
4. StimmConcept in der Praxis	33
4.1 Herr Freundlich – Rollenklärung ist notwendig.....	33
4.2 Frau Piepsig – Raum einnehmen.....	42
4.3 Herr Krächzig – mit weniger Anstrengung zu mehr Präsenz.	46
4.4 Frau Hastig – in der Ruhe liegt die Kraft	53
4.5 Herr Lampenfieber – Mut, zu sich selbst zu stehen	60
4.6 Frau Druck – die eigene Berufsrolle aktiv gestalten	64
4.7 Resümee – wagen Sie neue Schritte.....	70