

Inhalt

Einleitung	9
1 Theoretische Einführung: Grundlagen und Probleme bei der Stimmentwicklung	12
1.1 Stimmentwicklung im Kindesalter	12
1.2 Ursachen für juvenile Dysphonien	14
1.3 Die häufigsten Formen kindlicher Stimmstörungen und ihre Symptome.	16
<i>Funktionelle Störungen</i>	16
<i>Organische Störungen</i>	17
2 Anamnese: die aktuelle Stimmproblematik	18
3 Stimmbefund: Anregungen zur Diagnostik	21
3.1 Einzelne Diagnostikschritte	21
<i>Tonus und Motorik</i>	21
<i>Atmung: Atemmittellage</i>	21
<i>Sprechstimme</i>	22
<i>Singstimme</i>	23
4 Elternarbeit: der Weg zum Kind	26
4.1 Erste Elternberatungssitzung	28
<i>Anamnese</i>	28
<i>Ursachenforschung zur Stimmstörung</i>	28
<i>Erläuterung anatomischer und physiologischer Zusammenhänge</i>	29
4.2 Elternberatung zu Stimmgebrauch und -hygiene	31
<i>Erläuterung der Vorbildfunktion</i>	31
<i>Wahrnehmungsschulung</i>	33
<i>Stimmhygiene</i>	36
<i>Lärmpegelreduzierung</i>	40
	5

4.3	Modelle zur Verbesserung des Kommunikations- verhaltens	40
	<i>Argumentieren statt Schreien</i>	42
	<i>Positives Verstärken</i>	43
	<i>Familienkonstellation</i>	44
	<i>Ich-Botschaften</i>	48
	<i>Aktives Zuhören</i>	49
	<i>Allgemeine Hinweise zur Elternberatung</i>	51
5	Atem- und Stimmfunktion – Stimmhygiene: So wird meine Stimme schöner.	52
5.1	Hilfen zur Erläuterung der Anatomie und Physiologie der Stimmgebung	52
5.2	Hilfen zur besseren Stimme – Die Stimmhygiene	61
	<i>Stimm-schädigende Gewohnheiten sammeln</i>	61
	<i>Merkblatt zum schonenden Stimmgebrauch</i>	62
	<i>Erinnerungs- und Motivationshilfen</i>	62
	<i>Tagebuchtabelle</i>	64
	<i>Bonuskarte</i>	64
6	Entspannung: Das tut der Stimme gut	65
6.1	Autogenes Training	65
6.2	Aktive Entspannung	69
6.3	Passive Entspannung	72
7	Atmung: lässt Töne entstehen	77
7.1	Atemwahrnehmung	78
7.2	Atemintensivierung und -vertiefung	84
7.3	Reflektorische Atemergänzung	91
	<i>Abspannen</i>	91
	<i>Atemrhythmisch angepasste Phonation</i>	97
8	Artikulation: das richtige Sprechen	103
8.1	Übungen zur Lockerung der Gesichtsmuskulatur	104
8.2	Übungen zur Kieferlockerung	106
8.3	Übungen zur Lippenlockerung und -beweglichkeit	107
8.4	Übungen zur Zungenlockerung und -beweglichkeit.	110
8.5	Übungen zur Rachenweitung	111
8.6	Artikulationsprägnanz	113

9	Phonation:	
	Stimmbildung mit Bewegung und Atmung	122
9.1	Resonanz – Physiologische Stimmfunktion	123
	<i>Wahrnehmen der Resonanz</i>	123
	<i>Resonanzaufbau und Erarbeitung einer</i> <i>physiologischen Stimmfunktion</i>	125
9.2	Modulation	136
	<i>Rufübungen</i>	139
	<i>Vokaleinsatz</i>	141
10	Hörwahrnehmung: Sensibilisierung für die	
	eigene Stimme	144
10.1	Aktives Zuhören	144
	<i>Differenzierte Hörwahrnehmung</i>	146
	<i>Differenzierte Stimmklangwahrnehmung</i>	146
10.2	Stimmungen und Emotionen hören	148
	<i>Stimmen beschreiben</i>	150
	<i>Stimmliche Eigenwahrnehmung</i>	152
11	Bewusster Stimmgebrauch: Sicherheit für	
	eine schöne Stimme	154
11.1	Stimmen imitieren	154
11.2	Stimmklanggestaltung	158
11.3	Sprechtempo	162
12	Kommunikation: gestärkt in den Alltag	164
12.1	Nonverbale Kommunikation	164
	<i>Kommunikation über Gestik und Mimik</i>	164
	<i>Vokale Kommunikation</i>	166
12.2	Verbale Kommunikation	168
	<i>Verschiedene Möglichkeiten der verbalen Interaktion</i>	168
	<i>Bewältigung von Alltagssituationen</i>	169
	Literatur	172
	Sachregister	175