

# Inhalt

---

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

Atemwurf .....	85
Halt aus der Stütze .....	86
Kraft aus dem Widerstand .....	90
<b>Stimmauffälligkeiten</b> .....	97
Heiserkeit 97 – Laryngitis acuta 98 – Räusperzwang 98 – Stimm- bandknötchen 98 – Funktionelle Dysphonie 99 – Näseln 101 – Knö- deln 102 – Knarren 102 – Pressen 104	
Sprechfehler .....	105
<b>Artikulation</b> .....	107
Dialekt, Hochdeutsch und Standardaussprache .....	109
Ausspracheregeln .....	112
Deutsche Auslautverhärtung 112 – Vokalneueinsatz 113 – ig-Re- gel 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 124	
<b>Gekonnt vorlesen</b> .....	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	
Fragen zum Vorlesen .....	160

<b>Lampenfieber</b> .....	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	
<b>Führungshaltung im Unterricht</b> .....	176
Körperwahrnehmung und Körperkompetenz .....	177
Führung sichtbar machen .....	179
Führung hörbar machen .....	181
Umgang mit Unruhe und Lärm .....	186
Gehör- und stimmschonende Signale 187	
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	191
<b>Weitere Hinweise und Adressen</b> .....	205
<b>Verwendete Literatur</b> .....	206
<b>Alphabetische Liste der Übungen</b> .....	211
<b>Stichwortverzeichnis/Glossar</b> .....	213
<b>Die Autoren</b> .....	219