

Inhalt

Einführung	4
1 Sprechen als Beruf	6
Risikofaktoren für die Stimme	8
Externe Faktoren	9
Interne Faktoren	10
Die Auswirkungen von Stimmstörungen bei Lehrenden	13
Finanziell	13
Lernende	13
Didaktisch	13
Lehrende	13
2 Das Potenzial der Stimme	16
Was verrät die Stimme über uns?	18
Körperlicher und stimmlicher Ausdruck	22
Wie möchte ich als Lehrkraft wahrgenommen werden?	30
Die Stimme gezielt einsetzen	35
Stimme macht „Eindruck“	35
Stimme als Indiz für Glaubwürdigkeit	36
Verständlichkeit	40
Stimmensenkungen und Pausen	42
Stimmhöhe, Stimmlage	46
Lautstärke	49
Artikulation	52
Der Lehrkraft als Erzähler/in: Storytelling in der Schule	54
Die Wirkung der Lehrerstimme auf die Lernenden	58
Lernleistung und Motivation	58
Mögliche positive Effekte	60
Mögliche negative Effekte	62
3 Die Stimme positiv beeinflussen	66
Die Stimme wahrnehmen	68
Haltung und Körperspannung	71
Aufrichtung des Körpers	78

Atem- und Stimmfunktion.	80
Atemapparat	80
Atemübungen	81
Stimmapparat	84
Mittlere Sprechstimmlage	87
Resonanz.	88
Übungen für eine deutliche Artikulation.	91
Sinnvolle Betonung und abwechslungsreiches Sprechen.	94
4 Mit Stimmproblemen umgehen	96
Häufige Beschwerden und Störungsbilder	96
Räuspern.	98
Heiserkeit und Kehlkopfezündung.	98
Erhöhte Sprechstimmlage	99
Stimmstörungen.	99
Organische Stimmstörungen	99
Funktionelle Stimmstörungen.	100
Hormonelle Stimmstörung	100
Psychogene Stimmstörung.	100
Stimmproblemen vorbeugen.	100
Stimmschonende Signale und Raumbedingungen	101
Schleimhäute	101
Wahrnehmen und Beobachten.	103
Regelmäßiges Training	103
Aufwärmprogramm für die Stimme	104
Bewusstes Sprechen	105
Maßnahmen bei bereits bestehender	
Stimmproblematik	106
Stimmtherapie oder Stimmtraining	106
Prophylaxe und äußere Umstände verbessern.	107
Maßnahmen zur Entspannung	108
Stimme nach Möglichkeit schonen	109
Zusammenfassung – Tipps im Überblick	110
Bewusster werden	110
Veränderung planen und umsetzen	110
Literaturverzeichnis	114