

INHALT

VORWORT	8
KAPITEL 1 – THEORETISCHES GRUNDWISSEN	13
1.1 Konzept	15
1.2 Die Naturmethode	22
1.3 Für Therapiezwecke	25
1.4 Bilanz kurz und bündig	25
KAPITEL 2 – DIE BASIS	27
2.1 Von der Motivation zur Tat	29
2.2 Gesteuerte Abläufe auslösen: «Der Handschwung»	31
2.3 Die Bauchatmung	36
2.4 Die klangvolle Stimmbildung mit aktiver Kontrolle	38
2.4.1 Die Stimmbildung	38
2.4.2 Die aktive Kontrolle	38
2.5 Lautbildungs-Werkstatt 1: «Die Artikulation»	47
2.6 Lautbildungs-Werkstatt 2: «Stimmeinsatz»	50
2.7 Betontes Sprechen durch Stimmführung	57
2.8 Automatisieren der freien Sprechweise mit Selbstprüfung	73
2.8.1 Einführung Selbstprüfung – HNadB	76
2.9 Stimmführung mit Sprechsteuerung	93
KAPITEL 4 – SPRECHEN IN ALLEN SITUATIONEN	121
4.1 Das freie Sprechen	124
4.2 Vertiefung zur freien Sprache	125
4.3 Von der Sprechsicherheit zur Selbstsicherheit	131
4.3.1 Übungen zum Erhalt der Sprechsicherheit	131
KAPITEL 5 – ICH KANN DIE SICHERHEIT DURCH AUTOSUGGESTION VERSTÄRKEN	139
KAPITEL 6 – EINSCHRÄNKUNGEN ODER SPRACHHEMMUNGEN LÖSEN	145
Fazit	148
Nachwort	149
ANHANG	151
Einleitung	153
Literaturhinweise und Quellenangaben	163
Eigene Notizen	164