

Service

Weitere Infos unter: www.alexander-technik.org

Literaturempfehlung: Renate Wehner: Alexander-Technik. Stuttgart, TRIAS Verlag; 2018

Meine Website: www.dr-gerlinde-lamprecht.de

Stichwortregister

A

Alexander-Technik 28
Anspannung 17
Applaus 57
Artikulation 45
Atemmuskel 12
Atmung 23
Ausdruck 50
Ausdrucksfähigkeit 15
Ausstrahlung 23
Authentizität 25

B

Bauch 36
Becken 36
Bescheidenheit 67
Betonungen 49
Brustatmung 36

C

Coaching 9

D

Dialekt 45
Druck 21

E

Emotionen 17
Erschöpfung 37

F

Flexibilität 38
Führungskarriere 15

G

Gedankenmuster, hemmende 66
Geschlechtvorteil 67

Gewohnheiten 26
Grundcharakter 16

H

Haltung 22
Heiserkeit 21

K

Karriere 14
Kiefergelenk 12
Kiefermuskulatur 35
Klangqualität 30
Kleidung 56
Kontakt 18, 58
Körperhaltung 22
Körpersprache 19

L

Lampenfieber 68
Lautstärke 53

M

Mimik 19
Muskeltonus 17

N

Nacken 36
Netzwerk 19
Nuscheln 46

P

Pannen 57
Persönlichkeit 16
– ausstrahlen 22
– Gedankenmuster 64
– hörbar machen 30
– Kommunikation im Kontakt 58

– mit der Stimme zeigen 76
– transportieren 44
Podium 56
Präsentation 56
Präsenz 18

R

Räuspern 21
Resonanz 24, 32
Ressourcen-Sonne 73

S

Schnelldenker 48
Schulter 36
Sendestörungen 60
Sprechlautstärke 53
Sprechsituation 24
Sprechsituationen, schwierige 74
Sprechtempo 48
Sprechtraining 18
Sprechweise 19
Status 67
Stimmapparat 10
Stimmhygiene 78
Stimmklang 19, 32
Stimmlage 33
Stimmlippen 10
Stimmstörung 20
Stimmtraining 18

T

Tonlage 30
Trinkpause 57

U

Überspannung 22
Überwindung 9

Übungen

- Antworten 52
- Artikulationsübungen 47
- Atemfluss 40
- Bauchtanz 40
- Betonung 50
- Daumen 47
- Gedankenmuster 72
- Haltung 26
- Innehalten 27
- Kieferlockerung 40
- Kontakt 61
- Körperbewusstsein 38
- Lautstärke 53

- Lockerung 38, 47
- Mikropausen 49
- Portionieren 48
- Schulterkreisen 38
- Sprache 46
- Sprecherpräsenz 26
- Sprechsituation 27
- Sprechstimmlage 42
- Sprechtempo 48
- Unterspannung 37

V

- Vergleich 66
- Verspannung 35

- Vorsingen 17
- Vortrag 56

W

- Wirbelsäule 12

Z

- Zeitdruck 17
- Zeitmangel 48
- Zeitplanung 79
- Zweifel, innere 14
- Zwerchfell 12
- Zwerchfellatmung 36

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservicethieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag