

# Inhalt

<b>Vorwort: Wer gehört werden will, muss Stimme zeigen (René Borbonus)</b>	<b>7</b>
<b>Einführung und Überblick rund um das Stimm-Mobil®</b>	<b>9</b>
<b>Teil 1: Ihr persönliches Stimm-Mobil® in der Inspektion</b>	
<b>Etappe 1:</b> Das Gehör – der Bordcomputer	<b>20</b>
<b>Etappe 2:</b> Die Atmung – der Motor des Ganzen	<b>25</b>
<b>Etappe 3:</b> Der Kehlkopf und die Stimmlippen – das Getriebe und seine Feinheiten	<b>32</b>
<b>Etappe 4:</b> Die Artikulation – gute Lenkung spart Stimmkraft	<b>40</b>
<b>Etappe 5:</b> Das Gehirn – ohne den Sprechplan des Fahrers geht gar nichts	<b>52</b>
<b>Etappe 6:</b> Körperhaltung und Gestik – die Karosserie ist »windschnittig«	<b>60</b>
<b>Etappe 7:</b> Die Psyche – mit passendem Profil und Reifendruck sicher auf kommunikativen Straßen	<b>74</b>

**Etappe 8:**

Das Testprogramm für die Stimme –  
drei Basisübungen und Tipps zur Stimmpflege im Alltag 99

**Teil 2: Die Brücke von der Stimme zur Kommunikation**

**Etappe 9:**

Das hilfreiche Bordwerkzeug im Kofferraum –  
fünf sinnvolle Basiswerkzeuge in der Kommunikation 120

**Etappe 10:**

Herausforderung Meetings –  
Besprechungsleitung als Navigationssystem 147

**Etappe 11:**

Rund um Präsentation und Gespräch –  
auf den Punkt gebracht mit Vorbereitungsallrad und  
pyramidalem Prinzip 169

**Etappe 12:**

Fertig! Und wie geht es jetzt weiter? 186

**Die tägliche Stimme-Checkliste 191**

**Teil 3: Der Anhang**

**Danksagung 194**

**Die Autorin 195**

**Literatur 196**