

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
<i>Reflexion: Was mich im Schulalltag belastet</i>	8
Soforthilfe	9
1. Teachers first – Wie Sie für beste Grundbedingungen sorgen	10
Trinken	11
Gute Luft	12
Essen	12
Kleidung	13
Schlaf	14
Bewegung	15
<i>Reflexion: Der gesunde Lehrkörper</i>	16
2. Sprechen im Stehen	17
<i>Hinweis: Wenn es praktisch wird</i>	17
Der Boden ist die Basis: Einen Standpunkt einnehmen	18
Richtig stehen und den Boden spüren	19
<i>Praxisaufgabe: Der Alltag</i>	21
Einen Standpunkt einnehmen, ankommen, Ruhe finden ...	22
Guter Stand durch Widerstand: Zu wahrer Größe aufrichten	22
Ich richte mich auf	23
<i>Reflexion: Mein Stand</i>	26
Das Instrument zum Klingen bringen	27
Schnappatmung	30
<i>Reflexion: Erste Versuche</i>	32
Mögliche Einwände	33
<i>Reflexion: Einwände</i>	42
<i>Reflexion: Der Boden</i>	42

3. Stehen im Raum	43
Ein Gegenüber ansprechen	43
Zuneigung	45
Ohne Hände ist Beinarbeit gefragt	47
<i>Praxisaufgabe: Wenn ich dieses Buch lese</i>	48
Über Objekte sprechen, die sich seitlich befinden	49
Über Objekte oben und unten sprechen	51
Über Objekte hinter Ihnen sprechen	52
Sprechen Sie über den gesamten Raum	52
Zusammenfassung	53
<i>Reflexion: Ausprobiert!</i>	55
4. Sprechen im Sitzen	56
Angelehnt sitzen	56
Betonen im Sitzen	58
<i>Reflexion: Selbstbeobachtung</i>	61
Aufrecht sitzen ohne Lehne	62
Sitzen am Tisch	63
Sitzen auf einem Tisch	64
Sitzen am Schreibtisch	65
<i>Reflexion: Sprechen im Sitzen</i>	68
<i>Exkurs: Warum sollen wir unsere Stimme nicht schonen?</i>	69
<i>Reflexion: Grundbedingungen</i>	71
5. Gute Grundeinstellungen für das Sprechen im Unterricht	72
Hinten sollte Ruhe herrschen	72
Ein breites Blickfeld	72
Groß und stark	73
<i>Exkurs: Vital und dynamisch</i>	74
Distanz wahren und dennoch direkt sein	74
Authentisch sein	75

6. Verschiedene Unterrichtssituationen	76
Begrüßung	76
Stoffvermittlung	76
Motivieren	77
Individuelle Hilfestellungen geben	78
Texte vorlesen	79
Moderieren	79
<i>Reflexion: Ich bin energisch</i>	81
Loben und bestätigen	82
Ermahnen und zurechtweisen	82
<i>Reflexion: Konfrontation</i>	86
Emotionen zulassen	87
<i>Reflexion: Seit ich dieses Buch lese</i>	88
7. Atmung und Sprechatmung	89
Die Ruheatmung	89
Die unphysiologische Atmung	90
Die Sprechatmung	91
Pausen	92
Schlusswort	95
Lösungen	96