

INHALTSVERZEICHNIS

I. EINLEITUNG	9
Stottern ist eine Störung der Kommunikation	9
Mein Stotter-ABC ist beherzt selektiv	9
35 Arbeitsbögen für die Trainingspraxis	10
Querverweise	10
Für wen ich das Buch geschrieben habe	10
Persönliche Ansprache	10
Für zwischendurch und nebenbei	11
II. DIE SCHLAGWÖRTER DES STOTTER-ABC (VON »ADVERTISING« BIS »ZUVERSICHT«)	11
A	
Advertising	13
Akzeptanz	15
Allheilmittel	16
Anforderungen ►►	16
Angst	16
Anspannung ►►	18
Anteilnahme	18
Anweisen	19
Artikulation	20
Attraktivität	21
Auffälligkeit	21
B	
Behinderung	23
Benachteiligung	24
Besorgnis, soziale	24
Bezugspersonen	26
Bilanz	26
Blocks, Stotterblockaden	27
Bühne	28
C	
Chorsprechen	29
Compliance	29
D	
Desensibilisierung	31
Diskutieren	32
Dosieren	33
E	
Eigenarbeit	35
Eigenverantwortung	37
Empathie ►►	38
Engelskreis	38
Entspannung	38
Erfahrung	44
Erfolg	44
Erlaubnis	45
Erzählen	46
Evaluation	47
F	
Fluchtverhalten ►►	49
Fluencyshaping	49
Folgen des Stotterns	49
Fragen	50
Frustrationstoleranz ►►	51
G	
Ganzheitlichkeit	53
Geduld	53
Geiz	54
Generalisierung	55
Gewohnheit	56
Gruppenbehandlung	57
H	
Habituation	59
Hausaufgaben	59

INHALT

...

H

Haut	60
Heilung	60
Hemmung, reziproke	62
Herausforderungen	63

I

Identifizieren, Identifikation	65
Identität	65
Imagination	71
Improvisation	72
Improvisation, musikalische	72
Improvisation, theatrale	73
Individualisierung	76
Inklusion	76
In-vivo-Arbeit	77

J

Journal, Stotter-Tagebuch	81
---------------------------------	----

K

Kapazitäten	83
Kleist, Heinrich von	83
Kognition	84
Kombination	86
Kommunikation	86
Kommunikationsstörung	87
Komorbidität	88
Kompetenz, soziale	89
Kontrolle	89
Kooperation	91

L

Lebenssinn	93
Leiden am Stottern, Leidensdruck	94
Leistungsdruck	95
Lufthoheit	96

M

Modell	97
Moderation	98
Modifikation	99
Modifikationstechniken, Probleme	100
Mottos	102

N

Nachsorge	103
Nachteilsausgleich	104
Notfallkoffer	105

O

Operationalisierung von Lernzielen	107
--	-----

P

Pausenbetontes Sprechen	109
Pausentoleranz	109
Perspektivwechsel	110
Phobie, soziale	111
Ping-Pong	112
Pluserfahrungen	113
Podbielskiallee	113
Prävention	115
Premack-Prinzip	116
Progressive Muskelentspannung	116
Prolongation	118
Protokollieren	119
Pseudostottern	119
Psychische Faktoren	124
Pullout	125

Q

Qualifikation der Stotternden	127
Qualifikation der Therapeut:innen	128

R

Rahmenbedingungen	131
Reststottern	131
Rollenspiel	132
Rückfall	134
Rückmeldung	135
Ruhebilder	136

S

Scharlatane	137
Scheitern	137
Schweinehund	139
Schwerpunktsetzung	139
Schwitzen	140
Selbstheilung	140
Selbsthilfegruppe	141
Selbstinstruktion	142

INHALT

...

Selbstsicherheit, Selbstsicherheitstraining ...	143	Unverschämtheit	164
Selbststeuerung	144	Ursachen	165
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	146		
Sexualität	147		
Sprechaktivität	148	V	
Sprechvorbereitung	149	Variabilität	167
Stagnation	150	Variation	167
Stolz, falscher	151	Vererbung ►►	168
Stottermodifikation	152	Vermeidung, Vermeidungsverhalten	168
Synonyma	153	Vorteile des Stotterns	170
T			
Tabu, Tabuthema	155	Warmlaufen	173
Technik	156	Weisheiten (hier: Stotter-Weisheiten)	173
Teilhabe, gesellschaftliche ►►	157	Widerstände	175
Telefonieren	157		
Therapie	159	Y	
Transfer ►►	160	Yes you can!	177
U			
Überforderung	161	Zeit	179
Überzeugungen	161	Zensur, Selbstzensur	179
Umschalten	163	Ziele	181
		Zuversicht	182

Das Zeichen „►►“ bedeutet: Weiterleitung zu einem anderen Schlagwort

III. ARBEITSBÖGEN FÜR DIE EIGENARBEIT UND THERAPIE 185

GRUNDLAGEN UND PLANUNGSSCHRITTE

AB 1: 100 Fragen – 1000 Antworten	187
AB 2: Veränderungsbedarf – zufrieden oder unzufrieden?	188
AB 3: Schwerpunkte für die Selbsthilfe, Eigenarbeit und Therapie des Stotterns	190
AB 4: Arbeitsschritte für die Eigenarbeit	192
AB 5: Rahmenbedingungen für die Eigenarbeit und Therapie des Stotterns	194
AB 6: Erfolge selbst organisieren – Vermeidungen abbauen	197
AB 7: Ängste und Vermeidungen – eine Bestandsaufnahme	199
AB 8: Plus-Erfahrungen	201
AB 9: Protokollbogen – Mein gegenwärtiges Veränderungsprojekt	202
AB 10: Übungen mit Ton- und Videoaufzeichnungen	205
AB 11: Anleitung zur Durchführung von Rollenspielen	207

VERÄNDERUNGSSARBEIT

AB 12: Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart	210
AB 13: Dreimal Entspannungstraining für den Alltag	211
AB 14: Ruhebilder	215
AB 15: Entspannung – Orte innen, Orte außen	217
AB 16: Wünsche – Ziele – konkrete Vorhaben	219
AB 17: Zögereien vor dem Sprechen	220
AB 18: Zum Einsatz von Sprech- und Blocklösetechniken im Alltag	221
AB 19: Sprechvorbereitung – sechs Optionen	223
AB 20: Das 3-Plätze-Spiel	225
AB 21: Das 3-Situationen-Spiel	227
AB 22: Synonyma – Spiel mit Ersatzwörtern	229
AB 23: Soziale Beachtung riskieren	231
AB 24: Soziale Kompetenzen	233
AB 25: Selbstsicherheit und Selbstvertrauen	235
AB 26: Kontakte knüpfen	238
AB 27: Telefonieren 1. Sprachnachricht – Desensibilisierung	241
AB 28: Telefonieren 2. Unbekannte Personen – Desensibilisierung	243
AB 29: Telefonieren 3. Auswertung der Trainingsarbeit	245
AB 30: Fragen zur In-vivo-Arbeit	247
AB 31: Experimente im Alltag – ein Potpourri	249
AB 32: Hilfreiche Selbstgespräche	252
AB 33: Den Erfolg visualisieren – Bewältigungstraining in der Vorstellung	254
AB 34: Positive Auswirkungen des eigenen Stotterns	255
AB 35: Bilanz ziehen	256
IV. NACHWORT	259
V. LITERATURHINWEISE	261