

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 | V | |
| Sprechaktivität | 148 | Variabilität | 167 |
| Sprechvorbereitung | 149 | Variation | 167 |
| Stagnation | 150 | Vererbung ►► | 168 |
| Stolz, falscher | 151 | Vermeidung, Vermeidungsverhalten | 168 |
| Stottermodifikation | 152 | Vorteile des Stotterns | 170 |
| Synonyma | 153 | | |
| T | | W | |
| 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 | | Z | |
| 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 |

VERÄNDERUNGSARBEIT

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