

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Erster Teil: Der Prozess zum nicht-natürlichen Sprechen (Stottern)</b><br>.....  | <b>8</b>  |
| <b>1. Einleitung</b> .....  | <b>8</b>  |
| 1.1 Was empfindet jemand der stottert?.....   | 8         |
| 1.2 Arbeiten am Problem oder an der Lösung? .....                                   | 9         |
| 1.3 Den traditionellen Denkraumen verlassen .....                                   | 13        |
| <b>2. Das entstehen des primären Stotterns</b> .....                                | <b>15</b> |
| 2.1 Der Anlass für primäres Stottern.....   | 15        |
| 2.2 Der Nährboden worauf primäres Stottern wachsen und gedeihen<br>kann.....        | 16        |
| 2.3 Erbllichkeit.....   | 17        |
| 2.4 Zusammenfassung.....  | 17        |
| <b>3. Der Prozess, der zu sekundärem stottern führt</b> .....                       | <b>18</b> |
| 3.1 Die Ursache einer negativen Entwicklung.....                                    | 20        |
| 3.2 Der Denkfehler, der einen Lenkfehler zur Folge hat .....                        | 22        |
| 3.3 Warum stotterst du nicht beim Singen?.....                                      | 23        |
| 3.4 Warum stotterst du nicht, wenn du alleine lautlos liest?.....                   | 24        |
| 3.5 Die Folgen unserer irrationalen Auffassung der Sprache.....                     | 26        |
| 3.6 Die autonomen Funktionen des natürlichen und nicht-natürlichen<br>Sprechen..... | 31        |
| 3.7 Wie ein sensibler Gefühlszustand entsteht.....                                  | 33        |
| 3.8 Zusammenfassung.....  | 33        |
| <b>Zweiter Teil: .....</b>  | <b>35</b> |
| <b>Der Prozess zum natürlichen Sprechen</b> .....                                   | <b>35</b> |
| <b>4. Der Sprung zur Freiheit</b> .....   | <b>35</b> |
| 4.1 Ein sensibler Gefühlszustand.....   | 35        |
| 4.2 Ein neutraler Gefühlszustand .....  | 36        |
| 4.3 Ein phlegmatischer Gefühlszustand .....   | 36        |
| 4.4 Von einem sensiblen zu einem neutralen Gefühlszustand.....                      | 37        |
| 4.5 Geeignete Hilfsmittel beim Sprung.....  | 38        |
| 4.6 Zusammenfassung.....  | 39        |
| <b>5. Das Haus von Hausdörfer als Sprungbrett</b> .....                             | <b>40</b> |
| 5.1 Das Fundament: das natürliche Sprechgesetz.....                                 | 40        |
| 5.2 Die erste Säule: ungeschickte Ziele austauschen.....                            | 42        |

|  |           |
|--|-----------|
| 5.3 Die zweite Säule: Rationale Selbstsuggestion.....                        | 42        |
| 5.4 Die dritte Säule: Das Phlegma.....                                       | 44        |
| 5.5 Das Dach über den Säulen.....  | 45        |
| 5.6 Der Einfluss des Hausdörfer-Hauses auf das Stotter-Pentagramm...         | 46        |
| 5.7 Das Hausdörfer-Haus als Sprungbrett zum 'frei werden'.....               | 47        |
| 5.8 Zusammenfassung.....   | 48        |
| <b>6. Die zirkumambulierende Vorgehensweise.....</b>                         | <b>49</b> |
| 6.1 Die zugehörige Schritte bei einer zirkumambulierende Vorgehensweise..... | 49        |
| 6.2 Die verschiedene Phasen innerhalb des Prozesses.....                     | 53        |
| 6.3 Sich natürlich anhören.....  | 54        |
| 6.4 Hürden und Fallgruben.....   | 55        |
| <b>7. Der Fahrplan.....</b>  | <b>56</b> |
| <b>3. Teil: Empfehlungen und Hinweise für die praktische Anwendung</b>       | <b>60</b> |
| <b>8. Allgemeine Empfehlungen und Hinweise .....</b>                         | <b>60</b> |
| 8.1 Hinweise für den Sprechtonmacher.....                                    | 60        |
| 8.2 Das Fundament.....   | 62        |
| 8.3 Dich selbst beurteilen.....  | 62        |
| 8.4 Umgehen mit dem Ziel "fließend sprechen".....                            | 62        |
| 8.5 Die Nerven.....  | 63        |
| 8.6 Mache es dir einfach.....  | 64        |
| 8.7 Ein Kampf gegen das Stottern verlierst du immer!.....                    | 64        |
| 8.8 Unvorbereitet Sprechsituationen angehen.....                             | 65        |
| 8.9 Ein phlegmatischer Gefühlszustand üben.....                              | 65        |
| 8.10 Zeitgefühl.....   | 66        |
| 8.11 Richtiges und geschicktes Umgehen mit Ärger und Freude.....             | 66        |
| 8.12 Gewohnheiten verändern.....   | 67        |
| 8.13 Akzeptanz.....  | 68        |
| 8.14 Alle Sprechsituationen sind einfach.....                                | 68        |
| 8.15 Der Beweisdrang.....  | 69        |
| 8.16 "Den Sprechton erzeugen" anstatt "Sprechen".....                        | 69        |
| 8.17 Die Sprechruhe.....   | 69        |
| 8.18 Muss das Tonsteuern zur Gewohnheit werden?.....                         | 70        |
| 8.19 Mit der Kontrolle auch das Problem loslassen.....                       | 71        |
| <b>9. Tips und Hinweise von Oskar Hausdörfer.....</b>                        | <b>72</b> |
| 9.1 Der direkte und der indirekte Weg.....                                   | 72        |
| 9.2 Fehler sind deine besten Freunde.....                                    | 72        |
| 9.3 Nicht sprechen, sondern tönen.....                                       | 73        |
| 9.4 Du brauchst nur eins zu üben.....  | 73        |
| 9.5 Im Übertreiben liegt die Kraft: die Schmerzgrenze überschreiten! 74      |           |

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| 9.6        | Selbstsuggestion.....   | 74        |
| 9.7        | Sei dein eigener, bester Freund!.....   | 74        |
| 9.8        | Wenig sprechen!.....  | 74        |
| 9.9        | Tondehnungen und Intonationen.....  | 76        |
| 9.10       | Jeder kann natürlich sprechen .....   | 76        |
| 9.11       | Der schnellster Weg zu einem phlegmatischen Gefühlszustand!. 77               |           |
| <b>10.</b> | <b>Tipps für diejenigen, die einem Sprechtonlenker helfen wollen</b><br>..... | <b>78</b> |
|            | <b>Vierter Teil: Anwendungen zur Unterstützung.....</b>                       | <b>79</b> |
| <b>11.</b> | <b>Rational-Emotives Training.....</b>  | <b>79</b> |
| 11.1       | RET & Entspannungsübungen.....  | 80        |
| 11.2       | Rationale und irrationale Gedanken.....                                       | 80        |
| 11.3       | Das RET-Schema.....   | 82        |
| 11.4       | RET & Hausdörfer, ein Beispiel für die Anwendung.....                         | 85        |
| 11.5       | Wie kannst du dich ändern?.....   | 87        |
| <b>12.</b> | <b>Die Schulung des Willens.....</b>  | <b>88</b> |
| 12.1       | Die Eigenart des gesunden Willens.....  | 88        |
| 12.2       | Phasen der Willensausübung.....   | 89        |
|            | <b>Schlusswort.....</b>   | <b>91</b> |
|            | <b>Fragen und Antworten.....</b>  | <b>92</b> |
|            | <b>Definitionen und Erklärungen.....</b>                                      | <b>96</b> |
|            | <b>Literaturliste.....</b>  | <b>97</b> |