

**VAN  
STOTTEREN & SPREEKANGST  
NAAR  
NATUURLIJK SPREKEN  
VOLGENS OSCAR HAUSDÖRFER®**

*DOOR JAN HEUVEL*



Dit is een uitgave van:

Hausdörfer-instituut Voor Natuurlijk Spreken  
[www.hausdorfer.eu](http://www.hausdorfer.eu)

1 september 2015

Oplage: 100

Copyright © 1989 – 2015 Jan Heuvel

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.*



# Inhoudsopgave

## **DEEL 1: Het proces naar niet-natuurlijk spreken.....8**

### **1. Inleiding.....8**

- 1.1 Hoe voelt het als je stottert?.....8
- 1.2 Werken aan het probleem of aan een oplossing? .....9
- 1.3 Out of the box met Oscar Hausdörfer.....13

### **2. Het ontstaan van primair stotteren.....14**

- 2.1 De aanleiding voor primair stotteren.....14
- 2.2 De voedingsbodem waarop primair stotteren kan gedijen.....15
- 2.3 Spelen erfelijkheidsfactoren een rol?.....15
- 2.4 Samenvatting.....16

### **3. Het proces naar secundair stotteren .....17**

- 3.1 De oorzaak van een negatieve ontwikkeling.....19
- 3.2 Een denkfout met als gevolg een stuurfout .....20
- 3.3 Waarom stotter je niet als je zingt?.....21
- 3.4 Waarom stotter je niet bij het stil-lezen?.....22
- 3.5 Gevolgen van onze irrationele opvatting van spraak.....23
- 3.6 De autonome functies natuurlijk en niet-natuurlijk spreken.....28
- 3.7 Het ontstaan van een sensitieve gevoelstoestand.....30
- 3.8 Samenvatting.....30

## **DEEL 2: Het proces naar natuurlijk spreken.....32**

### **4. De Sprong naar vrijheid.....32**

- 4.1 Een sensitieve gevoelstoestand.....32
- 4.2 Een neutrale gevoelstoestand.....33
- 4.3 Een flegmatieke gevoelstoestand.....33
- 4.4 Van een sensitieve naar een flegmatieke gevoelstoestand.....34
- 4.5 Hulpmiddelen bij het maken van de sprong .....35
- 4.6 Samenvatting.....36

### **5. De Hausdörfer-tempel als springplank.....37**

- 5.1 Het fundament: de natuurlijke spreekwet.....37
- 5.2 De eerste pilaar: onhandige doelstellingen vervangen.....39
- 5.3 De tweede pilaar: rationele zelfsuggestie.....39
- 5.4 De derde pilaar: het flegma.....41
- 5.5 Het dak boven de pilaren.....42
- 5.6 De invloed van de Hausdörfer-tempel op het stotter-pentagram. .43
- 5.7 De Hausdörfer-tempel als springplank naar "vrij zijn".....44

5.8 Samenvatting.....	44
<b>6. De circumambulerende werkwijze.....</b>	<b>45</b>
6.1 Stappen bij een circumambulerende werkwijze.....	45
6.2 De verschillende fasen binnen het proces.....	50
6.3 Natuurlijk klinken.....	50
6.4 Drempels en Valkuilen.....	51
<b>7. Routeplan.....</b>	<b>52</b>
<b>DEEL 3: Tips en adviezen voor in de praktijk.....</b>	<b>55</b>
<b>8. Algemene tips en adviezen .....</b>	<b>55</b>
8.1 Handvatten voor een klankmaker.....	55
8.2 Het fundament.....	56
8.3 Jezelf beoordelen.....	57
8.4 Omgaan met de doelstelling "vloeiend spreken".....	57
8.5 Zenuwen.....	58
8.6 Maak het jezelf gemakkelijk.....	58
8.7 Vechten tegen stotteren verlies je altijd!.....	59
8.8 Onvoorbereid spreeksituaties aangaan.....	59
8.9 Een flegmatieke houding trainen.....	59
8.10 Tijdsgevoel.....	60
8.11 Omgaan met ergernis en blijheid.....	61
8.12 Gewoonten veranderen.....	61
8.13 Accepteren en aanvaarden.....	62
8.14 Alle spreeksituaties zijn gemakkelijk.....	62
8.15 Bewijsdrang.....	63
8.16 "Spraa­kgeluid produceren" in plaats van "spreken".....	63
8.17 Spreekrust .....	63
8.18 Moet het klanksturen een gewoonte worden?.....	64
8.19 Met de controle ook het probleem loslaten.....	65
<b>9. Tips en adviezen van Oscar Hausdörfer.....</b>	<b>66</b>
9.1 De directe en indirecte weg.....	66
9.2 Fouten zijn jouw beste vrienden.....	66
9.3 Niet spreken maar klinken.....	67
9.4 Je hoeft maar één ding te oefenen.....	67
9.5 In de overdrijving schuilt de kracht!.....	67
9.6 Zelfsug­gestie.....	68
9.7 Wees jouw eigen, beste vriend!.....	68
9.8 Weinig spreken!.....	68
9.9 Klankverlengingen en intonaties.....	70
9.10 Iedereen kan natuurlijk spreken. ....	70
9.11 De snelste weg naar een flegmatieke gevoelstoestand!.....	71

<b>10. Handvatten voor begeleiders.....</b>	<b>72</b>
<b>DEEL 4: Ondersteunende disciplines.....</b>	<b>73</b>
<b>11. Rationeel-Emotieve Training.....</b>	<b>73</b>
11.1 RET & ontspanningsoefeningen.....	74
11.2 Rationele en irrationele gedachten.....	74
11.3 Het RET-schema.....	76
11.4 RET & Hausdörfer, een voorbeeld van de toepassing.....	78
11.5 Hoe kun jij jezelf veranderen?.....	80
<b>12. De Gezonde Wil.....</b>	<b>82</b>
12.1 De aard van de wil.....	82
12.2 Fasen van de wilshandeling.....	83
<b>Slotwoord .....</b>	<b>85</b>
<b>Vragen en antwoorden.....</b>	<b>86</b>
<b>Definities en toelichtingen.....</b>	<b>90</b>
<b>Literatuurlijst.....</b>	<b>91</b>