

# Inhalt

<b>1. DAS GEFÜHLSLEBEN EINES CHRONISCHEN STOTTERERS.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Die Entstehung des Stotterns.....</b>	<b>11</b>
2.1. Eine irrationale Auffassung von der Sprache .....	11
2.2. Primäres Stottern.....	13
2.3. Eine von Natur aus sensible Art.....	14
<b>3. Die Entwicklung des primären Stotterns.....</b>	<b>16</b>
3.1. Der Einfluss der unmittelbaren Umgebung.....	16
3.2. Der Einfluss der Schule.....	16
3.3. Der Einfluss von Therapien.....	18
3.4. Die Mundstellungen.....	18
<b>4. Was ist Stottern?.....</b>	<b>21</b>
4.1. Der natürliche und nicht natürliche Sprechautomatismus.....	21
4.2. Das Stotterpentagramm.....	23
4.3. Ist Stottern erblich?.....	25
4.4. Zusammenfassung.....	25
<b>5. Auf dem Weg zum natürlichen Sprechen.....</b>	<b>27</b>
5.1. Eine neutrale Gefühlsverfassung.....	27
5.2. eine sensible Gefühlsverfassung.....	27
5.3. Eine phlegmatische Gefühlsverfassung.....	28
5.4. Von einer sensiblen zu einer neutralen Gefühlsverfassung.....	28
5.5. Das Fundament: das natürliche Sprechgesetz.....	29
5.6. Säule 1: irrationale Ziele.....	30
5.7. Säule 2: rationale Autosuggestion.....	31
5.8. Säule 3: das Phlegma.....	32
5.9. Der Ton als Zement für die Säulen.....	33
5.10. Das Dach über den Säulen.....	37
5.11. der Tempel, durch den du zur richtigen Gefühlsverfassung kommst.....	37
5.12. Die richtige Gefühlsverfassung, Sprechruhe und ängstliche Erregung.....	39
5.13. Wenig reden, den Ton dehnen und intonieren.....	39
5.14. Stufenplan.....	43
5.15. Natürlichkeit.....	44
<b>6. Hinzukommende psychologische Aspekte.....</b>	<b>45</b>
<b>7. Rational-Emotives Training.....</b>	<b>48</b>
7.1. Rationale und irrationale Gedanken.....	49
7.2. Das RET-Schema.....	51
7.3. RET & Hausdörfer, ein Beispiel für die Anwendung.....	53

7.4. Wie kannst du dich ändern?.....	54
<b>8. Die Schulung des Willens.....</b>	<b>56</b>
8.1. Die Eigenart des gesunden Willens.....	56
8.2. Phasen der Willensausübung, vom Vorsatz bis zur Verwirklichung.....	57
<b>9. Ratschläge und Tipps für die Praxis .....</b>	<b>59</b>
9.1. Der Weg zum 'FREI SEIN'.....	59
9.2. Allgemeine Hinweise.....	63
9.3. Tipps für denjenigen, der an seinem Phlegma arbeiten will.....	64
9.4. Tipps für diejenigen, die einem Stotterer, der sein Phlegma trainiert, helfen wollen.....	65
9.5. Die Kontrolle und damit das Problem loslassen.....	66
9.6. Muss das Tönen zur Gewohnheit werden?.....	68
9.7. Tipps und Ratschläge von Oskar Hausdörfer.....	69
<b>10. Schlusswort .....</b>	<b>72</b>
<b>11. Literaturliste.....</b>	<b>73</b>