

Inhoudsopgave

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

1. Inleiding.....8

- 1.1 De gevoelstoestand van een persoon die stottert.....8
- 1.2 Werken aan het probleem of aan een oplossing?9
- 1.3 Wie het kan, doet het en wie het niet kan, maakt er een wetenschap van.11
- 1.4 Out of the box met Oscar Hausdörfer.....13

2. Het ontstaan van stotteren.....15

- 2.1 De voedingsbodem waarop primair stotteren kan gedijen.....16
- 2.2 De ontwikkeling van het stotteren.....17
- 2.3 Is stotteren erfelijk?.....19
- 2.4 Samenvatting.....19

3. De oorzaak van een negatieve ontwikkeling.....20

- 3.1 Waar gaat het fout?.....20
- 3.2 Een denkfout met een stuurfout als gevolg21
- 3.3 Waarom stotter je niet als je zingt?.....23
- 3.4 De gevolgen van onze irrationele opvatting van spraak.....25
- 3.5 De autonome functies natuurlijk en niet-natuurlijk spreken.....29
- 3.6 Het ontstaan van een sensitieve gevoelstoestand.....31
- 3.7 Samenvatting.....31

DEEL 2: Het proces naar natuurlijk spreken.....33

4. De Sprong naar "vrij zijn".....33

- 4.1 Een sensitieve gevoelstoestand.....33
- 4.2 Een neutrale gevoelstoestand.....34
- 4.3 Een flegmatieke gevoelstoestand.....34
- 4.4 Van een sensitieve naar een neutrale gevoelstoestand.....35
- 4.5 Hulpmiddelen bij het maken van de sprong36
- 4.6 Samenvatting.....37

5. De Hausdörfer-tempel als springplank.....38

- 5.1 Het fundament: de natuurlijke spreekwet.....38
- 5.2 De eerste pilaar: onhandige doelstellingen vervangen.....40
- 5.3 De tweede pilaar: rationele zelfsuggestie.....40
- 5.4 De derde pilaar: het flegma.....42
- 5.5 Het dak boven de pilaren.....43
- 5.6 De invloed van de Hausdörfer-tempel op het stotter-pentagram. .44

5.7	De Hausdörfer-tempel als springplank naar "vrij zijn".....	45
5.8	Samenvatting.....	45
6.	De circumambulerende werkwijze.....	46
6.1	Stappen bij een circumambulerende werkwijze.....	46
6.2	De verschillende fasen binnen het proces.....	50
6.3	Natuurlijk klinken.....	51
6.4	Drempels en Valkuilen.....	52
7.	Routeplan.....	53
DEEL 3:	Tips en adviezen voor in de praktijk.....	56
8.	Algemene tips en adviezen	56
8.1	Handvatten voor een klankmaker.....	56
8.2	Het fundament.....	57
8.3	Jezelf beoordelen.....	58
8.4	Omgaan met de doelstelling "vloeiend spreken".....	58
8.5	Zenuwen.....	59
8.6	Maak het jezelf gemakkelijk.....	59
8.7	Vechten tegen stotteren verlies je altijd!.....	60
8.8	Onvoorbereid spreeksituaties aangaan.....	60
8.9	Een flegmatieke houding trainen.....	60
8.10	Tijdsgevoel.....	61
8.11	Omgaan met ergernis en blijheid.....	62
8.12	Gewoonten veranderen.....	62
8.13	Accepteren en aanvaarden.....	63
8.14	Alle spreeksituaties zijn gemakkelijk.....	63
8.15	Bewijsdrang.....	64
8.16	"Spraa­kgeluid produceren" in plaats van "spreken".....	64
8.17	Spreekrust	64
8.18	Moet het klanksturen een gewoonte worden?.....	65
8.19	Met de controle ook het probleem loslaten.....	66
9.	Tips en adviezen van Oscar Hausdörfer.....	67
9.1	De directe en indirecte weg.....	67
9.2	Fouten zijn jouw beste vrienden.....	67
9.3	Niet spreken maar klinken.....	68
9.4	Je hoeft maar één ding te oefenen.....	68
9.5	In de overdrijving schuilt de kracht!.....	68
9.6	Zelfsuggestie.....	69
9.7	Wees jouw eigen, beste vriend!.....	69
9.8	Weinig spreken!.....	69
9.9	Klankverlengingen en intonaties.....	71
9.10	Iedereen kan natuurlijk spreken.	71
9.11	De snelste weg naar een flegmatieke gevoelstoestand!.....	72

10. Handvatten voor begeleiders.....	73
DEEL 4: Ondersteunende disciplines.....	74
11. Rationeel-Emotieve Training.....	74
11.1 RET & ontspanningsoefeningen.....	75
11.2 Rationele en irrationele gedachten.....	75
11.3 Het RET-schema.....	77
11.4 RET & Hausdörfer, een voorbeeld van de toepassing.....	79
11.5 Hoe kun jij jezelf veranderen?.....	81
12. De Gezonde Wil.....	83
12.1 De aard van de wil.....	83
12.2 Fasen van de wilshandeling.....	84
Slotwoord	86
Vragen en antwoorden.....	87
Definities en toelichtingen.....	91
Literatuurlijst.....	92