

Inhoudsopgave

1. Voorwoord.....	7
2. Inleiding.....	9
3. Erfelijkheid.....	10
4. Stotteren begint in het oor van de luisteraar!.....	11
5. Stotteren is meer dan een spraakprobleem.....	13
Darteritus, Golferitus en Focale Dystonie.....	13
6. Hoe het stotteren zich kan ontwikkelen.....	15
Mogelijke aanleidingen voor de eerste haperingen	15
De voedingsbodem voor stotteren.....	17
7. Het stotter-hexagram.....	18
8. Waarom is er voor stotteren nog geen oplossing gevonden?	21
De eerste kardinale denkfout die iedereen maakt.....	21
De tweede kardinale denkfout	24
9. Het circumambulerende proces naar stotteren.....	26
Circumambulantie.....	26
10. Het circumambulerende proces naar natuurlijk spreken.....	28
De natuurwet die geldt voor spraak.....	28
Iedereen kan natuurlijk spreken	28
11. De sprong naar VRIJ zijn en natuurlijk spreken	30
De springplank naar "vrij zijn".....	33
12. Het huis van Hausdörfer als springplank.....	34
Het fundament: de natuurlijke spreekwet.....	34
De eerste pilaar: onhandige doelstellingen vervangen.....	35
De tweede pilaar: rationele zelfsuggestie.....	36
De derde pilaar: het flegma.....	38
Het dak boven de pilaren.....	39
De invloed van het huis van Hausdörfer op het stotter-hexagram.....	40
13. Het routeplan.....	41
14. Algemene tips en adviezen.....	44
Handvatten voor een klankmaker.....	44
Het fundament.....	45
Jezelf beoordelen.....	46
Omgaan met de doelstelling "vloeiend spreken".....	46
Zenuwen.....	47
Maak het jezelf gemakkelijk.....	47
Vechten tegen stotteren verlies je altijd!.....	47
Levensvreugde in plaats van lijdenslust.....	48

Onvoorbereid spreesituaties aangaan.....	48
Een flegmatieke gevoelstoestand trainen.....	48
Tijdsgevoel.....	49
Omgaan met ergernis en blijheid.....	49
Gewoonten veranderen en geankerde belevenissen.....	50
Accepteren en aanvaarden.....	51
Alle spreesituaties zijn gemakkelijk.....	51
Bewijsdrang.....	52
“Spraakgeluid produceren” in plaats van “spreken”.....	52
Spreekvertrouwen en zenuwachtig zijn.....	52
Moet het klanksturen een gewoonte worden?.....	53
Met de controle ook het probleem loslaten.....	54
15. Tips en adviezen van Oscar Hausdörfer.....	55
Fouten zijn jouw beste vrienden.....	55
Niet spreken maar klinken.....	55
Je hoeft maar één ding te oefenen.....	55
In de overdrijving schuilt de kracht!.....	56
Zelfsuggestie.....	56
Wees jouw eigen, beste vriend!.....	57
Weinig spreken!.....	57
16. Rationeel-Emotieve Training.....	59
RET & ontspanningsoefeningen.....	60
Rationele en irrationele gedachten.....	60
Het RET-schema.....	63
RET & Hausdörfer, een voorbeeld van de toepassing.....	65
Hoe kun jij jezelf veranderen?.....	67
17. De Gezonde Wil.....	68
De aard van de wil.....	68
Fasen van de wilshandeling.....	69
18. Samenvatting.....	71
19. Vragen en antwoorden.....	73
20. Slotwoord	77
21. Literatuurlijst.....	79