

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1: Het proces naar chronisch stotteren.....	10
1. Het gevoelsleven van een chronisch stotteraar.....	10
1.1 Een vergelijking om je in te leven.....	10
1.2 Als er al een oplossing bestaat, waarom wordt die dan niet gevonden?	12
1.3 Wat doet Hausdörfer anders?.....	15
2. Het ontstaan en de ontwikkeling van primair stotteren	16
2.1 Oorzaken van primair stotteren.....	16
2.2 De voedingsbodem voor het primaire stotteren.....	17
2.3 De katalysator voor het primaire stotteren.....	17
2.4 Stimulators voor het primaire stotteren.....	22
2.5 Erfelijkheidsfactoren.....	26
2.6 Samenvatting	27
3. Het chronische stotteren.....	28
3.1 De autonome functies natuurlijk en niet-natuurlijk spreken.....	28
3.2 Het stotterpentagram.....	30
3.3 Samenvatting.....	32
DEEL 2: Het proces naar natuurlijk spreken.....	34
4. De sprong.....	34
4.1 De sensitieve gevoelstoestand.....	34
4.2 De neutrale gevoelstoestand.....	34
4.3 De flegmatieke gevoelstoestand.....	35
4.4 Van een sensitieve naar een flegmatieke gevoelstoestand.....	36
4.5 Hulpmiddelen bij het maken van de sprong	37
4.6 Samenvatting.....	38
5. De Hausdörfer-tempel.....	39
5.1 Het cement voor de Hausdörfer-tempel: spraakgeluid	39
5.2 Het fundament: de natuurlijke spreekwet.....	41
5.3 De eerste pilaar: onhandige doelstellingen vervangen.....	43
5.4 De tweede pilaar: rationele zelfsuggestie.....	43
5.5 De derde pilaar: het flegma.....	45
5.6 Het dak boven de pilaren.....	46
5.7 De invloed van de Hausdörfer-tempel op het stotter-pentagram.....	47
5.8 De Hausdörfer-tempel geeft spreekrust.....	48
5.9 De Hausdörfer-tempel als springplank	50

5.10	Samenvatting.....	51
6.	De circumambulerende werkwijze.....	52
6.1	Stappen bij een circumambulerende werkwijze.....	52
6.2	De verschillende fasen binnen het proces.....	56
6.3	Naturalness.....	57
6.4	Drempels en Valkuilen.....	58
7.	Routeplan.....	59
	DEEL 3: Tips en adviezen voor in de praktijk.....	63
8.	Algemene tips en adviezen	63
8.1	Na een basiscursus.....	63
8.2	Handvatten voor een flegmabeoefenaar.....	63
8.3	Het fundament!.....	65
8.4	Jezelf beoordelen.....	65
8.5	Doelstellingen.....	65
8.6	Zenuwen.....	66
8.7	Maak het jezelf gemakkelijk.....	66
8.8	Vechten tegen stotteren verlies je altijd!.....	66
8.9	Onvoorbereid spreesituaties aangaan.....	67
8.10	Een flegmatieke houding innemen.....	67
8.11	Tijdsgevoel.....	68
8.12	Ergernis en blijheid kanaliseren.....	68
8.13	Gewoonten veranderen.....	69
8.14	Accepteren en aanvaarden.....	70
8.15	Alle spreesituaties zijn gemakkelijk.....	70
8.16	Bewijsdrang.....	71
8.17	'Sprakgeluid produceren' in plaats van 'spreken'.....	71
8.18	Spreekrust oefenen	71
8.19	Moet 'klanksturen' een gewoonte worden?.....	72
8.20	Met de controle het probleem loslaten.....	72
9.	Tips en adviezen van Oscar Hausdörfer.....	73
9.1	De directe en de indirecte weg.....	73
9.2	Fouten zijn jouw beste vrienden.....	73
9.3	Niet spreken maar klinken.....	74
9.4	Je hoeft maar één ding te oefenen.....	74
9.5	In de overdrijving schuilt de kracht!.....	74
9.6	Zelfsuggestie.....	75
9.7	je eigen, beste vriend zijn.....	75
9.8	Weinig spreken!.....	75
9.9	Klankverlengingen en intonaties.....	77

9.10	Ook jij bereikt jouw doel!	77
9.11	De snelste weg naar een flegmatieke gevoelstoestand!.....	78
9.12	Jezelf aanvaarden.....	78
DEEL 4: Ondersteunende disciplines.....		80
10.	Rationeel-Emotieve Training.....	80
10.1	RET & ontspanningsoefeningen.....	81
10.2	Rationele en irrationele gedachten.....	81
10.3	Het RET-schema.....	83
10.4	RET & Hausdörfer, een voorbeeld van de toepassing.....	85
10.5	Hoe kun je jezelf veranderen?.....	87
11.	De Gezonde Wil.....	89
11.1	De aard van de wil.....	89
11.2	Fasen van de wilshandeling.....	90
12.	Handvatten voor begeleiders.....	92
	Slotwoord	93
	Vragen en antwoorden.....	94
	Definities en toelichtingen.....	98
	Literatuurlijst.....	100