

Übungen zum Selbsttrainingsprogramm

aus dem Buch

Was tun, wenn ich stottere? Stottern verstehen und managen

VON HARTMUT ZÜCKNER

Zur Vereinfachung des systematischen Übens sind hier alle Übungen zusammengefasst. Die Anleitungen finden sich im Buch.

Hinweis: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass die Informationen in diesem Werk (Programme, Verfahren, Dosierung, Applikation etc.) dem Wissensstand bei Fertigstellung entsprechen. Für aus der Benutzung der in diesem Werk enthaltenen Informationen wird jedoch vom Verlag keine Gewähr und keine daraus folgende oder sonstige Haftung übernommen.

Alle Rechte sind vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages fotokopiert oder in irgendeiner anderen Form reproduziert oder in eine von Maschinen verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Die Übungen, die zu diesem Werk in elektronischer Form als Download angeboten werden, dürfen ausschließlich für die eigene Verwendung ausgedruckt werden. Die Weitergabe der Übungen ist nicht gestattet.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) sind nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bei der Anwendung im Unterricht und in Kursen ist auf dieses Buch hinzuweisen.

© 2022 by Natke Verlag, Neuss ¹
ISBN 978-3-936640-38-0

Besuchen Sie uns im Internet: www.natke.de

3.2 Schnupperkurs Modifikationstechniken: Verstehen und ohne Therapie ausprobieren

Einstiegs- bzw. Basisübung weicher Vokaleinsatz

Halte jeden der folgenden Vokale einmal in normaler Lautstärke. Beobachte dabei auch die Spannung, die du im Kehlkopf dafür erzeugst. Und nachdem du einen Vokal in normaler Lautstärke gebildet hast, dann für drei Sekunden so leise wie es geht.

Aaaaaaaaa	aaaaaaaaa	Eeeeeeee	eeeeeee
Uuuuuuuuu	uuuuuuuuu	iiiiiiiiiii	iiiiiiiiiii

Beginne die folgenden Vokale immer so leise wie möglich. Halte den leisen Ton für etwa zwei Sekunden und ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch. Wenn der Vokal die normale Lautstärke erreicht hat, dann nicht mehr weiter dehnen. Beobachte dabei auch die Spannung, die du im Kehlkopf dafür erzeugst.

aaaaaaa a	eee eeeee
uuuuuuuu u	iiiiii i

Prolongation

Beginne die folgenden Wörter immer mit einem weichen Vokaleinsatz (so leise und anspannungsarm wie möglich). Halte den leisen Ton für etwa zwei Sekunden, ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch und sprich anschließend das Wort (es sind immer bekannte Vornamen) in normaler Lautstärke aus. Nimm dir für die Vokalbildung 3 bis 4 Sekunden Zeit!

aaaaaaa anne	eee eeeee eva
uuuuuuuu u we	iiiiii i na
ooo o oolaf	

Beginne die folgenden Wörter immer mit einem weichen Vokaleinsatz (so leise und anspannungsarm wie möglich). Halte den leisen Ton für etwa zwei Sekunden, ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch und sprich anschließend das Wort in normaler Lautstärke aus. Wenn du bei der zweiten Silbe ins Stottern kommst, dann die Silbe einfach „abstottern“. Nimm dir für die Vokalbildung 3 bis 4 Sekunden Zeit!

aaaaaaa arbeit	Abend – Anschluss – albern – Amsel – Asphalt – Alter
eee eeeee ende	ewig – Eltern – Erde – Essen – ehrlich
uuuuuuuu u	Unsinn – Ufer – Ursula – unten – Ufo
iiiiii i	immer – Indien – Iris – Irrtum – Isabell – Irland
ooo o oolaf	Onkel – Orakel – Osten – Olaf – Ostern
ääää äää	Ähre – ähnlich – älter – Äste – Änderung
üüü üüü ü	Übung – übermorgen
ööö ööö ö	östlich – Öffnung – Öre – Örtlichkeit

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einem weichen Vokaleinsatz (so leise und anspannungsarm wie möglich). Halte den leisen Ton für etwa zwei Sekunden, ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch und sprich anschließend den zweiten Vokal und das restliche Wort in normaler Lautstärke aus. Solltest du bei der zweiten Silbe ins Stottern kommen, dann einfach „abstottern“.
Nimm dir für die Vokalbildung 3 bis 4 Sekunden Zeit!*

aaaaaaaauto	Aula – außen – auswärts
eeeeeeeisen	Eifel – einsam – Eimer – einzeln
ooooooule	Europa – Euter – Euskirchen
oooooäußern	äußerlich – äugeln – Äußerung

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einem weichen Vokaleinsatz (so leise und anspannungsarm wie möglich).
Halte den leisen Ton für etwa zwei Sekunden, ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch und sprich anschließend das Wort in normaler Lautstärke aus. Wenn du bei der zweiten Silbe ins Stottern kommst, dann die Silbe einfach „abstottern“.
Nimm dir für die Vokalbildung 3 bis 4 Sekunden Zeit!*

Organ – unten – Insel – Altar – Öffnung – Ehre – Eile – Aufwand – Übung – Elster – Ohren – Ärger – überdenken – Ölpresse – ändern – Aula
--

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einem normal gesprochenen /h/ und gehe danach in einen weichen Vokaleinsatz über (so leise und anspannungsarm wie möglich).
Halte den leisen Vokal für etwa zwei Sekunden, ziehe ihn dann auf normale Vokallautstärke hoch und sprich anschließend das Wort in normaler Lautstärke aus.
Nimm dir für die Vokalbildung 3 bis 4 Sekunden Zeit!*

haaaaaaaalten	heeeEeeeeelfen
huuuuuuuundert	hiiiiiiiilfe
hoOOOoolen	hööÖöööölle
haaaaaaaeimat	hoOOOooute
Hessen – Hals – Hering – Häuser – heilig – Hände – Haut – Hase – Hemden – hart – Hunde – hüten – Halbzeit – heute – Härte – Heim	

*Antworte auf die Frage, die du liest, mit einem normalen Antwortsatz. Wenn du das Zielwort aussprichst, dann wende den weichen Vokaleinsatz am Beginn an. Nimm dir für die Bildung des weichen Einsatzes am Vokal 3 bis 4 Sekunden Zeit!
Wenn du irgendwo in ein Stottern kommst, dann einfach „abstottern“.*

Was ist das Gegenteil von Anfang?
Das Gegenteil von Anfang ist EeeEeeeeende.
Welche Zahl kommt vor neun?
Was ist das Gegenteil von reich?
Was liegt gegenüber von Westen?
Welcher Monat kommt nach März?
Welche Sprache spricht an in Großbritannien?
Was bedeutet die Abkürzung EU?
Von welchem Land ist Wien die Hauptstadt?
Was ist das Gegenteil von innen?
Was liegt gegenüber von Westen?
Was geht von einem Baumstamm ab?
Wie heißt die Währung in Deutschland und Frankreich?
Was ist der dritte Buchstabe im Wort Klasse?

Bei den folgenden Fragen beginnen die Zielwörter immer mit dem Laut /h/. Das /h/ wird normal gesprochen und der Vokal danach als weicher Stimmeinsatz.

Zu welchem Körperteil gehören die Finger?

Die Finger gehören zur ^{Haaa}aaaaaand.

- Was ist das Gegenteil von tief?
- Was für ein Kleidungsstück ist eine Jeans?
- Welche Zahl kommt nach 99?
- Was ist das Gegenteil von satt?
- Was ist die Mehrzahl von Haus?
- Worauf sitzt der Kopf?
- Welches Organ pumpt das Blut durch unseren Körper?
- Was tragen Bauarbeiter auf dem Kopf?
- Was ist das Gegenteil von weich?
- Frauen tragen oft Röcke und Männer?
- Was sind zwei viertel Liter zusammen?
- Wie nennt man die Griffe an einem Topf auch?
- Was fehlt einem, wenn man eine Glatze hat?
- In welcher Stadt befindet sich die Reeperbahn?

Einstiegsübung weicher Vokaleinsatz bei Wörtern mit Konsonanten am Beginn

Vokaleinsatz bei Wörtern mit einem dehnbaren Konsonanten am Beginn

Dehne den Konsonanten isoliert für ein bis zwei Sekunden. Gehe dann verlangsamt – quasi in Zeitlupentempo – in den Vokal über. Bilde den Vokal als weichen Vokaleinsatz mit sehr leiser Stimme und geringer Spannung und ziehe ihn innerhalb von ein bis zwei Sekunden auf normale Vokallautstärke hoch.

Beispiel:

www_{aaa}aaaaaaa **sss_{eee}eeeeeee**

wo – si – na – jo – sa – le – mu – we – na – mei – sö – lo

Beginne die folgenden Wörter immer mit der Dehnung des Konsonanten am Beginn (etwa eine Sekunde). Gehe dann mit verlangsamer Zeitlupenbewegung (Mundöffnung) in den Vokal über. Der Vokaleinsatz nach dem Konsonanten ist dann ein weicher Vokaleinsatz. Achte darauf, dass mit dem Beginn der Mundbewegung zum Vokal die Stimme beim Vokal einsetzt. Hat der Vokal nach dem leisen, weichen Einsatz die Normallautstärke erreicht, dann sprich das restliche Wort in normaler Lautstärke aus. Nimm dir für die Konsonantendehnung und die weiche Vokalbildung ruhig 3 bis 4 Sekunden Zeit!

www_{aaa}aaaaaändern	jagen – Maler – Leben – Radio – Liebe – Lager
-------------------------------------	---

sss_{eee}eeeeelten	Wunder – niemand – leise – Suppe – Jugend
-----------------------------------	---

mmm_{iii}iiiiii nus	Leistung – Rüben – Natur – Januar – Nüsse
------------------------------------	---

Vokaleinsatz bei Wörtern mit einem dehnbaren stimmlosen Konsonanten am Beginn

Beginne die folgenden Wörter immer mit der Dehnung des Konsonanten am Beginn (etwa eine Sekunde). Gehe dann mit verlangsamer Zeitlupenbewegung (Mundöffnung) in den Vokal über. Der Vokaleinsatz nach dem Konsonanten ist dann ein weicher Vokaleinsatz. Achte darauf, dass mit dem Beginn der Mundöffnung in den Vokal auch die Stimme einsetzt.

Hat der Vokal nach dem leisen, weichen Einsatz die Normallautstärke erreicht, dann sprich das restliche Wort in normaler Lautstärke aus. Nimm dir für die Konsonantendehnung und die weiche Vokalbildung ruhig 3 bis 4 Sekunden Zeit!

ff_{aaa}aaaaaallen	Felle – Füße – Figur – Verband – Fahrrad – vorher
-----------------------------------	---

schs_{aaa}aaaaaalter	schenken – schieben – Schule – Schädel
-------------------------------------	--

Vokaleinsatz bei Wörtern mit den Verschlusslauten /p/ und /b/ am Beginn

Beginne die folgenden Wörter immer mit der Dehnung des Konsonanten am Beginn (etwa eine Sekunde). Gehe dann mit verlangsamter Zeitlupenbewegung (Mundöffnung) in den Vokal über. Der Vokaleinsatz nach dem Konsonanten ist dann ein weicher Vokaleinsatz. Achte darauf, dass mit dem Beginn der Mundöffnung in den Vokal auch die Stimme einsetzt. Hat der Vokal nach dem leisen, weichen Einsatz die Normallautstärke erreicht, dann sprich das restliche Wort in normaler Lautstärke aus. Nimm dir für die Konsonantendehnung und die weiche Vokalbildung ruhig 3 bis 4 Sekunden Zeit!

pp_{aaaaaaa}anne	Pilze – putzen – Peter – Posten – Puste – Pakete
bb_{aaaaaaa}aannen	Banken – Beeren – billig – Boden – Büro – Börse

Antworte auf die Frage, die du liest, mit einem normalen Antwortsatz. Wenn du das Zielwort aussprichst, dann wende den weichen Vokaleinsatz nach dem Konsonanten an. Nimm dir für die Bildung des weichen Einsatzes nach dem Konsonanten 3 bis 4 Sekunden Zeit! Wenn du irgendwo in ein Stottern kommst, dann einfach „abstottern“.

Woraus trinkt man Kaffee?
Kaffee trinkt man aus einer **tt_{aaaaaaa}asse**.

Welche Zahl nach 999?
Was ist das Gegenteil von billig?
Wo kann man Filme auf einer sehr großen Leinwand sehen?
Welcher Monat kommt nach November?
Welcher Tag kommt nach Montag?
Was bedeutet die Abkürzung DB?
Womit spielt man beim Fußball?
Wie heißt die Währung in den USA?
Welcher Tag kommt vor Freitag?
Was hat heute fast jeder bei einer Bank oder Sparkasse?
Wieviel sind tausend Gramm?
Wie heißt das deutsche Militär?
Was bedeutet die Abkürzung DB?
Was ist das Gegenteil von lang?
Wie heißt die Fläche, auf der Schauspieler im Theater spielen?
Was hat jedes Haus, damit es nicht hinein regnet?

Vokaleinsatz bei Wörtern mit zwei oder drei Konsonanten am Beginn

Beginne die folgenden Wörter, indem du den ersten Konsonanten normal sprichst und den zweiten Konsonanten etwa ein bis zwei Sekunden dehnt. Gehe dann mit verlangsamter Zeitlupenbewegung (Mundöffnung) in den Vokal über. Der Vokaleinsatz nach dem zweiten Konsonanten ist dann ein weicher Vokaleinsatz. Hat der Vokal nach dem leisen, weichen Einsatz die Normallautstärke erreicht, dann sprich das restliche Wort in normaler Lautstärke aus. Nimm dir für die Konsonantendehnung und die weiche Vokalbildung ruhig 3 bis 4 Sekunden Zeit!

Schll_{aaaaaaa}ange	flüssig – Schrecken – Plastik – Klammer – Freitag
drrr_{aaaaaaa}ußen	Brikett – Blumen – Gläser – bleiben – Träger
frrr_{aaaaaaa}anken	Frage – fließen – Flunder – Frühstück – Flamme
schrrr_{aaaaaaa}afe	Sprechen – Pflanze – streng – sprühen – Streife
krrr_{aaaaaaa}ake	kritsch – Klage – kriminell – Klugheit – Krise – Klavier
brrr_{aaaaaaa}aten	brutal – Blätter – Blumen – Bremen – Blamage – Brief
glll_{aaaaaaa}asur	gleiten – Greifer – gratis – Glatteis – Größe – Glut

Antworte auf die Frage, die du liest, mit einem normalen Antwortsatz. Wenn du das Zielwort aussprichst, dann wende den weichen Vokaleinsatz nach dem zweiten Konsonanten an. Nimm dir für die Bildung des weichen Einsatzes nach dem Konsonanten 3 bis 4 Sekunden Zeit!
Wenn du irgendwo in ein Stottern kommst, dann einfach „abstottern“.

Was ist das Gegenteil von breit?

Das Gegenteil von breit ist **schmmm_{aaa}aaaaaal**.

Welche Zahl kommt nach 29?

Was benutzen Menschen um besser zu sehen?

In welchem Land liegt Paris?

Was braucht man auf dem Boden um Ski zu fahren?

Was ist das Gegenteil von Frieden?

Was ist das Gegenteil von Pech?

Was ist zwischen Ober- und Unterschenkel?

Was heißt schwarz auf Englisch?

Was klebt man auf eine Postkarte?

Was ist der oberste Teil einer brennenden Kerze?

Was ist das Gegenteil von nass?

Welches Tier trägt sein Haus auf dem Rücken?

Was ist das Gegenteil von Hochland?

Was sind Rhein, Elbe und Weser?

Welche Zahl kommt vor dreizehn?

Bei was kommen einem beim Schälen schon mal Tränen?

Wie heißen die Silben mit zwei oder drei Konsonanten am Beginn?

Was ist der Oberbegriff für Rudern, Marathonlauf und Schwimmen?

Wie heißt die Technik, die jetzt gerade eingeübt wird?

Stottern zwischen den Konsonanten

Beginne die folgenden Wörter, indem du den ersten Konsonanten ein bis zwei Sekunden dehnt. Dann gehe mit verlangsamer Lippen-, Mund- oder Zungenbewegung in den zweiten Vokal (quasi in Zeitlupenbewegung) über. Nimm dir für die Konsonantendehnung und den Übergang in den zweiten Konsonanten ruhig 3 bis 4 Sekunden Zeit!

Schschiilllange

Schnecke – Blume – knusprig – pflügen

ddrrrraußen

Kreuzung – Flugzeug – Gleise – bringen – Schluck

kknnnurren

springen – klassisch – Strümpfe – Klima – Brote

Antworte auf die Frage, die du liest, mit einem normalen Antwortsatz. Wenn du das Zielwort aussprichst, dann mache einen langsamen Übergang vom ersten auf den zweiten Konsonanten. Nimm dir für die Bildung des weichen Einsatzes nach dem Konsonanten 3 bis 4 Sekunden Zeit! Einen weichen Vokaleinsatz brauchst du in diesem Falle nicht.

Wenn du irgendwo in ein Stottern kommst, dann einfach „abstottern“.

Was ist das Gegenteil von Ernst?

Das Gegenteil von Ernst ist **schschpppaß**.

Was ist das Gegenteil von gut?

Mit welchem Stift schreibt man, wenn man etwas ausradieren will?

Was hängt an den Ästen von Laubbäumen?

Wenn etwas nicht gasförmig oder fest ist, dann ist es?

Wie nennt man die Arbeitsräume eines Hausarztes?

Früher arbeiteten auf Bauernhöfen Mägde und ...?

Was wird am häufigsten in Bäckereien gekauft?

Wie nennt man den Schienenstrang, auf dem Züge fahren?

Stottern auf der zweiten oder dritten Silbe in einem Wort

<i>Setze den weichen Vokaleinsatz immer bei der Silbe im Wort ein, die unterstrichen ist. Nimm dir für die weiche Vokalbildung so viel Zeit, dass du den weichen Vokaleinsatz spürst (am Silbenbeginn oder nach dem Konsonanten).</i>	
verllaaaangen	eink <u>a</u> ufen – Kunst <u>w</u> erk – Ant <u>e</u> nn <u>e</u> – zusch <u>l</u> ie <u>ß</u> en – Berg <u>m</u> ann – ent <u>s</u> etzlich – Nord <u>w</u> ind – Erzie <u>h</u> er – Unter <u>n</u> er <u>n</u> eh <u>m</u> ert <u>u</u> m – vertr <u>a</u> g <u>s</u> wid <u>r</u> ig – Familien <u>k</u> onfer <u>e</u> nz
veraaaarmen	zuar <u>a</u> beiten – m <u>i</u> te <u>i</u> na <u>n</u> de <u>r</u> – A <u>n</u> er <u>k</u> enn <u>u</u> ng – un <u>a</u> rtig – b <u>e</u> ant <u>w</u> ort <u>e</u> n – S <u>u</u> d <u>o</u> st <u>e</u> n – Nord <u>a</u> mer <u>i</u> ka – un <u>a</u> rtig – un <u>t</u> er <u>h</u> alt <u>e</u> n – Leb <u>e</u> n <u>s</u> au <u>f</u> g <u>a</u> b <u>e</u> – z <u>w</u> e <u>i</u> ta <u>s</u> end <u>e</u> lf

Prolongation im Lesetext einüben

Lies den folgenden Text und setze bei den Silben, die unterstrichen sind, Prolongationen ein. Nutze auch überall dort Prolongationen, wo du befürchtest zu stottern. Wenn noch Stottern auftritt, dann einfach „abstottern“.

Mann steckt im Container fest

Neuburg. – Ein Mann hat am Montag in Hessen stundenlang in einem Altkleidercontainer festgesteckt. Der 60-Jährige steckte am Montagabend mit dem rechten Arm bis zur Schulter in dem Container. Mehrere Stunden lang sei der Mann so hinter einer Tankstelle gefangen gewesen, sagte eine Polizeisprecherin. Der Mann hatte schwere Verletzungen am Oberarm erlitten. Außerdem war er unterkühlt, als die Beamten ihn fanden. Er habe nach eigenen Angaben alte Kleidungsstücke wegwerfen wollen – dabei sei ihm aus Versehen ein neues in den Container gerutscht. Ein Passant entdeckte den Verletzten schließlich zufällig. Welches Kleidungsstück der Mann durch den Griff in den Container unbedingt retten wollte, konnte die Polizeisprecherin nicht sagen.

Lies den folgenden Text zuerst, ohne eine Tonaufnahme zu machen. Prolongiere mindestens zweimal pro Zeile und überall dort, wo du mit einer Prolongation ein echtes Stottern verhindern kannst. Lies den Text anschließend ein zweites Mal auf die gleiche Weise. Mache aber mit deinem Handy oder einem anderen Aufnahmegerät eine Aufnahme dieses Lesens. Höre anschließend die Tonaufnahme ab und versuche die Qualität der einzelnen Prolongationen einzuschätzen.

25 Minuten zu spät für den Millionengewinn

Brunsbüttel. – Eine Frührentnerin aus Friesland sah sich schon als mehrfache Millionärin. Sie hatte genau die Zahlen getippt, für die es einen millionenschweren Gewinn gab. Aber die 55jährige ging doch leer aus. Sie hatte ihren Lottoschein etwas zu spät abgegeben. „Ich bin fix und fertig“, sagte die Frau am Dienstag dem Pressedienst.

Sie hatte den Schein am 30. August, ihrem Hochzeitstag um 18.35 abgegeben. Das waren 35 Minuten zu spät wie ein Sprecher von Lotto-Niedersachsen bestätigte. Gültig sind nur Scheine, die am selben Tag bis 18 Uhr abgegeben werden. Die Rentnerin will trotz allem wieder Lotto spielen. Viel Glück!

Prolongationsübungen in der Spontansprache

Monologe in der Spontansprache

Halte einen Vortrag zu einem der Themen, die unten aufgeführt sind. Setze in diesem Vortrag Prolongationen ein. Wenn es möglich ist, dann höchstens ein bis zwei Prolongationen pro Satz. Es geht hier nicht darum, dass du ein flüssiges Sprechen erreichst. Es geht darum, dass du einen Eindruck vom Sprechen mit Prolongationen bekommst (du kannst diese Monologe auch als Tonaufnahme abhören oder vor Zuhörern sprechen).

Wenn diese Übung zu anspruchsvoll ist, dann führe sie nicht durch. Wir sind nicht in einer Therapie, sondern in einem Schnupperkurs. Und du solltest das Einsetzen von Prolongationen nur bis dahin ausprobieren, wo es ohne Problem möglich ist.

1. Thema: Berichte kurz über deine „Schulkarriere“ vom Kindergarten bis zum Beruf.
2. Thema: Berichte über deine Ernährungsgewohnheiten. Achtest du auf gesundheitliche Aspekte bei der Auswahl deiner Nahrungsmittel? Warum?
3. Thema: Wie informierst du dich über das, was in der Welt passiert? Welche Medien nutzt du? Was beobachtest du bei Freunden und Bekannten?
4. Thema: Was hältst du von Versicherungen? Welche hältst du für notwendig? Hast du selbst schon Versicherungsverträge abgeschlossen? Warum?

3.3 Schnupperkurs: Anstrengungsfreies Stottern (Nettostottern) ausprobieren

3.3.2 Pseudostottern – imitiertes Stottern lernen

Pseudostottern bei Vokawörtern

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einem abreißenden Stottern im Vokal (imitiere dabei eine leicht erhöhte Spannung). Wiederhole den Vokal 3- bis 4-mal in etwa 4 Sekunden. Sprich dann das Wort normal zu Ende. Spüre beim Vokal-Pseudostottern die leicht erhöhte Spannung und das Abreißen der Stimmlippenschwingung im Kehlkopf).
Damit imitierst du sehr realistisch und in verlangsamer Weise das, was beim realen Stottern auch passiert.*

A..a..a..llee	Argentinien – Abfall – Altar – Anstalt – Asphalt – Alter
e..e..e..emma	ehrllich – Eltern – Erde – Essen – Emma – endlos
a..a..a..automat	Australien – Aufschub – Austausch – Automat
a..a..a..eifel	Eisen – eillig – einmal – Eisdiele – Eigentum
o..o..o..rgel	Ofen – Ohren – Oberhausen – Organe – Ordnung
i..i..i..irgendwo	Indianer – Institut – immer – Iran – illegal – immun
u..u..u..ursache	unsicher – Urlaub – Ursula – Untergang – un stetig
ö..ö..ö..öffnen	Österreich – Öffnung – Ölzeug – öffnen – Öre
ü..ü..ü..übel	Überfluss – üblich – überfluten – Übung

Beantworte die folgenden Fragen im ganzen Satz und stottere beim Zielwort mit imitiertem Pseudostottern (Dauer des Stotterns: ca. 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen). Spüre das Abreißen der Stimmlippenschwingung im imitierten Stottern am Vokal.

Welche Zahl kommt vor der Zahl zwölf?
Vor der Zahl zwölf kommt die e..e..e..elf.

Was kann man auf eine Frage bekommen?
Was ist das Gegenteil von innen?
Auf welchem Kontinent liegt die Schweiz?
Welches große Sportereignis mit vielen Sportarten gibt es alle vier Jahr?
Welche Zahl kommt nach 79?
Welchen Vornamen hatte Bundeskanzlerin Merkel?
Wie nennt man Erwachsene, die Kinder haben?
Wie nennt man das Gebiet um den Nordpol?
Welche Zahl kommt vor der Zahl zweihundert?
Was liegt gegenüber der Himmelsrichtung Westen?
Was ist der zweite Buchstabe im Wort Kuh?
Welche Sprache spricht man in Australien?
Welches Körperteil befindet sich am Ende des Arms?

Pseudostottern bei Wörtern mit Konsonanten am Beginn

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einer Wiederholung des Konsonanten und eines Teils des Vokals (nicht der ganze Vokal wird wiederholt, sondern nur etwa 20 bis 50 %). Imitiere dabei eine leicht erhöhte Spannung. Wiederhole das 3- bis 4-mal in etwa 4 Sekunden. Sprich dann das Wort normal zu Ende. Spüre beim Pseudostottern die leicht erhöhte Spannung und das Abreißen der Stimmlippenschwingung im Kehlkopf.
Damit imitierst du sehr realistisch und in verlangsamer Weise das, was beim realen Stottern auch passiert.*

Pa..pa..pa..paket	Pulver – Balkon – Tonne – Tafel – Garten – Kegel – Donner – Teppich – Kanone – Bürste – damals
Mu..mu..mu..musik	Muster – Fische – Wasser – Schale – Liebe – Vater – Sonntag – Sieb – Juli – normal – los
Lo..lo..lo..leute	Leistung – Kaiser – Läuse – Meister – Seife – Räuber – Teigwaren – Baustelle – Reifen

Beantworte die folgenden Fragen im ganzen Satz und stottere beim Zielwort mit imitiertem Pseudostottern (Dauer des Stotterns: ca. 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen). Spüre das Abreißen der Stimmlippenschwingung im imitierten Stottern am Vokal.

Was ist die Hauptstadt von Deutschland? Die Hauptstadt von Deutschland ist Be..be..be..berlin.
Was ist der Hauptbestandteil von Schokolade? Was ist das Gegenteil von lang? In welchem Bundesland liegt München? Zu welcher Sportart gehört Hochsprung? Welche Zahl kommt nach acht? Was ist das Gegenteil von Nacht? In welcher Sportart wirft man alle Neune? Menschen unter 10 Jahren sind keine Erwachsenen. Was sind sie? Was ist das Gegenteil von Hitze?

Pseudostottern bei Wörtern mit mehreren Konsonanten am Beginn

*Beginne die folgenden Wörter immer mit einer Wiederholung der beiden Konsonanten und eines Teils des folgenden Vokals (nicht der ganze Vokal wird wiederholt, sondern nur etwa 20 bis 50 %). Imitiere dabei eine leicht erhöhte Spannung. Wiederhole das 3- bis 4-mal in etwa 4 Sekunden. Sprich dann das Wort normal zu Ende. Spüre beim Pseudostottern die leicht erhöhte Spannung und das Abreißen der Stimmlippenschwingung im Kehlkopf.
Damit imitierst du sehr realistisch und in verlangsamer Weise das, was beim realen Stottern auch passiert.*

Pla..pla..pla..plakat	kleben – treiben – Blume – Klage – Brunnen
fri..fri..fri..frisch	Flasche – fließen – Freitag – flexibel – frostig
Schla..schla..schla..schlager	Schmutz – Schleife – Schrecken

Beantworte die folgenden Fragen im ganzen Satz und stottere beim Zielwort mit imitiertem Pseudostottern (Dauer des Stotterns: ca. 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen). Spüre das Abreißen der Stimmlippenschwingung im imitierten Stottern am Vokal.

Was ist das Gegenteil von groß? Das Gegenteil von groß ist kla..kla..kla..klein.

Welche Farbe hat ein wolkenloser Himmel?
 Was ist das Gegenteil von breit?
 In welchem Land liegt Paris?
 Wie bewegen sich fast alle Vögel fort?
 Welche Farbe hat Gras im Frühjahr?
 Wie kann man einen Detektiv- oder Polzeiroman auch nennen?
 Was ist der Oberbegriff für Rosen, Nelken oder Dahlien?
 Was steckt man in ein Schloss, um es aufzuschließen?
 Wie nennt man Fußballplätze mit Überdachung?
 Was bindet man, wenn man Schnürsenkel benutzt?
 Wohinein hängt man im Allgemeinen Kleidungsstücke und Wäsche?

Pseudostottern innerhalb eines Wortes

Beginne die folgenden Wörter immer mit einer Wiederholung des zweiten Wortteils. Wiederhole das 3- bis 4-mal in etwa 4 Sekunden. Sprich dann das Wort normal zu Ende. Spüre beim Pseudostottern die leicht erhöhte Spannung und das Abreißen der Stimmlippenschwingung im Kehlkopf).

Kunsttu..tu..tu..turnen	insetzen – ausbauen – Kaltstart – untreu – Hilfsangebot – vierzehn – Undank – Kleeblatt – treulos – Zufall – endlos – klarsichtig – Angela
--------------------------------	--

Beantworte die folgenden Fragen im ganzen Satz und stottere beim Zielwort auf dem zweiten Wortteil mit imitiertem Pseudostottern (Dauer des Stotterns: ca. 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen). Spüre das Abreißen der Stimmlippenschwingung im imitierten Stottern am Vokal.

Was braucht man, um mit der Bahn zu fahren?
 Um mit der Bahn zu fahren, braucht man eine Fahrka..ka..ka..karte.

Welche Zahl kommt nach zwölf?
 Wie heißt die Jahreszeit zwischen Winter und Sommer?
 Wo bekommt man Benzin und Diesel fürs Auto?
 Welches Wort kann man auch für das Wort Oma verwenden?
 In welchem Land liegt die Hauptstadt Berlin?
 Welches Gerät benutzt man, um Wäsche zu waschen?
 Wieviel ergibt vierhundert geteilt durch 2?
 Was bedeutet die Abkürzung VW?
 Wie heißt der 4. Finger vom Daumen aus gesehen?
 Ein anderes Wort für Ferien, das mit einem /u/ beginnt?
 Welcher Tag kommt nach Dienstag?
 In welcher Jahreszeit liegt der Monat April?

Pseudostottern beim Lesen üben

Lies den folgenden Text laut vor. Setze zu Beginn des Textes überall dort Pseudostottern ein, wo ein Wort unterstrichen ist. Im zweiten Teil, wo nichts unterstrichen ist, sollst du pro Zeile zweimal Pseudostottern einsetzen und selbst entscheiden wo. Denke daran, etwa 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen zu stottern.

Pferde halten vor Reiterbedarfsgeschäft

Sechs Pferde sind von einer Wiese in Franken weggelaufen und haben auf einer Landstraße etwa 5 Kilometer zurückgelegt. Von den herbeigerufenen Polizisten bleiben die Pferde relativ unbeeindruckt, sagte einer der Polizeibeamten, die versucht hatten, die Tiere aufzuhalten. Die 6 Stuten trabten zu einem Reiterbedarfsgeschäft, blieben dort vor dem Schaufenster stehen und schauten sich eine lebensgroße Pferdestatue aus Kunststoff an, die zu Werbezwecken dort stand. Erst ein vorüberfahrender Landwirt half den Polizisten, die Pferde auf einen absperrbaren Parkplatz in der Nähe zu leiten. Die Pferde hatten bei ihrem Weg zum Geschäft immer die richtige Straßenseite benutzt, blieben unverletzt und gefährdeten auch den Gegenverkehr nicht.

Pseudostottern in der Spontansprache üben

Versuche, in allen vorgeschlagenen Übungen mindestens zweimal Pseudostottern einzusetzen. Entscheide vorher bei welchen Wörtern oder entscheide es in der Situation spontan. Bemühe dich um ein qualitativ gutes imitiertes Stottern (Dauer des Pseudostotterns: ca. 4 Sekunden mit 3 bis 4 Wiederholungen). Spüre das Abreißen der Stimmlippenschwingung im imitierten Stottern am Vokal.

Rufe in zwei Museen in deiner Umgebung an. Frage nach den Öffnungszeiten am Wochenende und ob es eine öffentliche Führung gibt (wenn möglich, mache eine Tonaufnahme, die du danach abhören kannst). Wenn du in echtes Stottern kommst, dann stottere wie immer.

Setze zweimal bei Telefongesprächen, die du sowieso machst, Pseudostottern ein. Wenn du in echtes Stottern kommst, dann stottere wie immer.

Stelle in zwei Geschäften, in denen du einkaufst, ein kurzes Gespräch her (Fragen nach dem Produkt oder den Öffnungszeiten am Samstag). Prolongiere dabei zwei- bis dreimal und halte dabei Blickkontakt.

3.4 Für Therapieerfahrene: Gelernte Modifikationstechniken anwenden und verbessern

Basisübungen zum Prolongationstraining

Stimmübungen

Mache täglich (auch mehrmals) reine Stimmübungen. Bilde weiche Vokaleinsätze mit Vokalen. Immer so leise wie möglich anfangen und innerhalb von zwei Sekunden in normale Lautstärke gehen.

Beispiel: aaaaaaaaaa eeeeeeeeeee

Auch mit: i – o – u – ä – ü – ö und ha – he – hi – ho – hu – hä – hü – hö.

Konsonantenübergang auf Vokal

Übe auch täglich von einem Konsonanten in den folgenden weichen Vokal zu gehen. Dehne den Konsonanten eine Sekunde und gehe dann in den weichen Vokal über, der innerhalb von zwei Sekunden dann auch normal laut wird.

Beispiel: WWWaaaaaaa sssseeeeeee

Und auch: ma – su – wo – li – fu – scha – re – do – jü – bä – sö – gu – ki – pu

Mindestdauer: 2 bis 3 Minuten

Du brauchst für Prolongationen einen guten Zugang zu deiner Stimme (Spannungsdosierung und Lautstärkewahrnehmung). Solche Übungen klingen für „Außenstehende“ manchmal blöd, deswegen vielleicht besser alleine machen. Es sei denn, man hat jemanden, der einem hilfreiche Rückmeldung geben kann.

Prolongationen in Sätzen

Such dir ein beliebiges Wort und mache damit einen beliebigen Satz. Sprich dir diesen Satz laut vor und prolongiere das Wort, das du ausgesucht hast.

Beispiel:

Urlaub – Meinen uurlaub mache ich dieses Jahr in Deutschland.

Tanken – Wenn ich ttaanke, kostet das immer eine Menge Geld.

Mindestdauer: 2 bis 3 Minuten (täglich)

Auch diese Übungen sind noch „Trockenübungen“. Aber sie helfen, eine technische Präzision einzuüben, die man in der Einübungsphase für die Prolongationen braucht.

Jede Prolongation darf bzw. soll etwa 2 bis 3 Sekunden dauern. Diese Zeit braucht man anfangs, um sicher den weichen Vokaleinsatz anzusteuern. Später dürfen „Alltagsprolongationen“ auch schneller durchgeführt werden. Aber auch sie müssen eine stimmliche Mindestqualität haben, was das weiche „Aufziehen“ des Vokals angeht.

Lesen von einfachen Lesetexten

Such dir einen einfachen schnell verfügbaren Lesetext (Zeitung, Illustrierte, Buch, ...) und lies je nach Zeilenlänge mit zwei Prolongationen pro Zeile. Versuche alle Lautgruppen (Vokalwörter, Wörter mit /h/, Wörter mit dehnbaren Konsonanten und Plosiven) zu üben. Spüre bei den Prolongationen die Konsonantendehnung und den weichen Vokaleinsatz und lass dir dazu genügend Zeit.

Mindestdauer: 3 bis 5 Minuten (täglich)

3.4.2 Training Typ A: Auffrischung von Prolongationen und sprechmotorisch sicherer werden

Übungsbeschreibung	Dauer / Anzahl
Stimmübungen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Konsonantenübergang auf Vokal: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Sätzen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Lesetexten: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in einfachen Gesprächen mit Fremden: Versuche in jedem Kontakt mit fremden Menschen, auch in sehr kurzen Kontakten, Prolongationen einzubauen, <u>mindestens immer 2</u> , auch wenn es nur ein oder zwei Sätze sind. Falls du zu wenig Übungspartner findest, dann stelle Situationen her, wo du Kontakt aufnimmst (Passanten, Verkäufer, ...). Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.	<i>Mindestens jedes 10. Wort prolongieren und dort, wo es nötig ist.</i>
Prolongationen in Familie, bei Bekannten und Freunden: Lass <u>keine</u> Kontakte mehr ohne den Einsatz von Prolongationen zu. Gewöhne deine Umwelt daran, dass du ein prolongierender Sprecher bist. Du solltest, wann immer möglich, Menschen aus der engeren Kommunikationsumwelt erklären, warum du „so“ sprichst. Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.	<i>Ziel: Jedes 10. Wort prolongieren (mindestens 50 pro Tag, je nach Gelegenheit). Und immer dort prolongieren, wo es nötig ist.</i>
Prolongationen am Telefon: Gewöhne dir an, bei Telefonaten <u>immer</u> zu prolongieren. Unabhängig davon, ob es bekannte oder fremde Personen sind, mit denen du sprichst. Beginne mit dem Prolongieren immer im ersten oder zweiten Wort und prolongiere am Anfang von Gesprächen häufiger, denn Stottern tritt statistisch gehäuft am Beginn von Gesprächen auf.	<i>Mindestens jedes 10. Wort prolongieren und dort, wo es nötig ist.</i>
Prolongationen am Telefon mit Tonaufnahmen: Führe Übungstelefonate, die ruhig auch kürzer sein können (rufe z. B. irgendwo an und frage nach Öffnungszeiten). Nimm diese Telefonate mit deinem Handy auf. Du sollst deine eigenen Prolongationen hören und ihre Qualität einschätzen. Und du musst einen Eindruck davon bekommen, wie deine Gesprächspartner Prolongationen wahrnehmen.	<i>Mindestens 3- bis 4-mal pro Telefongespräch prolongieren und dort, wo es nötig ist.</i>
Prolongationen in herausfordernden Situationen: Lege fest, welche Situationen deines Alltagssprechens besonders bedrohlich oder herausfordernd sind. Schreibe eine „Mutleiter“ von mindestens 5 Situationen auf, die du abarbeiten kannst. Gib nicht auf, auch wenn du in manchen Situationen „patzt“.	<i>Mindestens jedes 10. Wort prolongieren und dort, wo es nötig ist. Vor allen Dingen aber zu Beginn von Äußerungen direkt mehr prolongieren.</i>
10 „Hochleistungsprolongationen“ pro Tag: Suche dir jeden Tag zwei oder drei Übungen (egal auf welcher Herausforderungsebene) in denen du sogenannte „Hochleistungsprolongationen“ zeigst. Dies sind Prolongationen, bei denen du ganz bewusst die weiche Vokalstimmgebung kontrollierst und dir viel Zeit zum weichen Einsatz lässt. Diese Prolongationen dauern etwas länger und werden bewusster wahrgenommen. Am besten ist es, sie zu Beginn einer Sprechsituation – die möglichst stressfrei ist – einzusetzen.	<i>Mindestens 10 pro Übungstag. Mehr sind besser.</i>

Pausieren mit Übungsprolongationen:

Wenn du mehrere Wochen das Auffrischungsprogramm für prolongierendes Sprechen durchgeführt hast, dann mache eine Pause von 2 bis 3 Wochen und beobachte, wie du sprichst. Es bleibt dir überlassen, wie du Technik einsetzt. Entscheide danach, welche Übungen du wiederholen musst, um wieder einen zufriedenstellenden Stand zu erreichen.

Nutze spontan dort Prolongationen, wo sie dir helfen.

3.4.3 Training Typ B: Keine gute Akzeptanz für Prolongationen – du brauchst eine Desensibilisierung

Übungsbeschreibung	Dauer / Anzahl
Stimmübungen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Konsonantenübergang auf Vokal: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Sätzen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Lesetexten: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Lesetexten vor „eingeweihten“ Personen: Suche dir eine oder mehrere Personen, denen du einen Text vorliest. Informiere darüber, dass es für dich wichtig ist, deine Technik öffentlich zu zeigen, und dass dies eine hilfreiche Übung ist. Mache wenn möglich auch eine Tonaufnahme mit dem Handy und höre die Qualität deiner Prolongationen ab.	<i>Mindestens jedes 10. Wort, am besten aber pro Zeile zwei Prolongationen und wenn man sie braucht, um Stottern zu verhindern.</i>
Prolongationen in Übungsgesprächen bei „informierten“ Personen zeigen: Bitte eine Person in deinem Lebensumfeld, ein Übungspartner für dein Prolongationstraining zu sein. Informiere darüber, dass du eine Technik einüben möchtest. Rede mit dieser Person über ein beliebiges Thema, lass dich zu einem Thema interviewen oder erläutere die Technik des Prolongierens. Du kannst auch fragen, wie Zuhörer das Sprechen mit Prolongationen empfinden.	<i>Mindestens jedes 10. Wort prolongieren.</i>
Prolongationen in gering bedrohlichen Gesprächen: Suche Gesprächstypen, die dir besonders unbedroht (von auftretendem Stottern) erscheinen (oder wo dir dein Stottern wenig ausmacht) und zeige hier gute Prolongationen. Dies können z. B. Telefonate mit Fremden sein, kurze Kontakte in Kaufsituationen, begrüßen von Kollegen – welche auch immer für dich in diese Kategorie fallen. Suche diese Situationen bewusst auf oder stelle sie her (z. B. Informationsgespräche am Telefon, ...). Mache in derartigen Gesprächen mindestens 50 bis 100 Prolongationen in der Woche. Wenn du Telefongespräche führst, dann nimm sie auf und höre die Tonaufnahmen ab.	<i>Mindestens jedes 10. Wort prolongieren.</i> <i>Mindestens 50 bis 100 Prolongationen pro Woche</i>
Prolongationen in Familie, bei Bekannten und Freunden: Übe in diesen Kontakten immer auch den Einsatz von Prolongationen. Gewöhne deine Umwelt daran, dass du ein prolongierender Sprecher bist. Du solltest, wann immer möglich, Menschen aus deinem engeren Kommunikationsumfeld erklären, warum du „so“ sprichst. Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.	<i>Zu Beginn eines Gespräches immer, sonst mindestens jedes 10. Wort prolongieren.</i> <i>Wenn dadurch das Stottern geringer wird, dann weniger. Nie ohne Prolongationen sprechen.</i> <i>Mindestens 50 bis 100 Prolongationen pro Woche</i>
Prolongationen am Telefon in Übungsgesprächen: Suche dir Telefonate als Übungsgespräche, bei denen du um eine kurze Auskunft fragst. Unabhängig davon, ob es bekannte oder fremde Personen sind (letztere z. B. bei Museen, Tankstellen, Buchgeschäften nach Öffnungszeiten fragen), mit denen du sprichst. Beginne mit dem Prolongieren immer im ersten oder zweiten Wort und prolongiere am Anfang von Gesprächen häufiger, denn Stottern tritt statistisch gehäuft am Beginn von Gesprächen auf.	<i>Mindestens 4 bis 5 Prolongationen pro Gespräch</i>

<p>Prolongationen am Telefon mit Tonaufnahmen: Führe Übungstelefonate, die ruhig auch kürzer sein können (rufe z. B. irgendwo an und frage nach Öffnungszeiten). Nimm diese Telefonate mit deinem Handy auf. Du sollst deine eigenen Prolongationen hören und ihre Qualität einschätzen. Und du musst einen Eindruck davon bekommen, wie deine Gesprächspartner Prolongationen wahrnehmen.</p>	<p><i>Mindestens 4 bis 5 Prolongationen pro Gespräch.</i></p> <p><i>Bewerte beim Abhören jeden weichen Vokaleinsatz.</i></p>
<p>Prolongationen im alltäglichen Sprechen in mittel bedrohlichen Gesprächen (auch am Telefon): Suche dir zunehmend Situationen, in denen die Gefahr zu stottern hoch ist und die emotionale Herausforderung, dort zu sprechen, ebenso. Gehe konsequent mit Prolongationen am Beginn in diese Sprechsituationen und prolongiere danach etwa jedes 10. Wort, unabhängig davon, wie flüssig dein Sprechen ist. Lege deinen Fokus konsequent auf das Einsetzen von Technik. Diese Situationen sind in erster Linie „Übungsfeld“ für dich. Sei egoistisch. Du darfst diese Situationen für dich benutzen. Die „Zufriedenheit“ der Gesprächspartner ist zweitrangig.</p>	<p><i>Zu Beginn eines Gespräches immer. Sonst mindestens jedes 10. Wort prolongieren.</i></p>
<p>2 bis 3 Wochen intensiv prolongieren in 90 % aller Gesprächssituationen: Gehe dazu über, für mehrere Wochen überall konsequent Prolongationen zu zeigen, unabhängig davon, ob dein Sprechen flüssig oder unflüssig ist. Du solltest die Erfahrung – von der vorher bereits viele Patienten profitiert haben – machen, dass auch ein umfassendes, dauerhaft prolongierendes Sprechen möglich ist. Du wirst feststellen, dass dies von deiner Umgebung im Allgemeinen völlig akzeptiert wird. Prolongieren bekommt den Charakter von Normalität und verliert seine Befremdlichkeit.</p>	<p><i>Zu Beginn jedes Gespräches immer. Sonst mindestens jedes 10. Wort prolongieren, in angstfreien Sprechsituationen weniger, aber nie ohne.</i></p>
<p>Prolongationen in bedrohlichen Situationen zeigen: Wenn es richtig bedrohliche Situationen gibt, dann bereite sie vor, indem du schon einmal ein Sprechen in dieser Situation „trocken“ einübst (Vorträge, wichtige Meetings, viele Zuschauer, ...). Sprich dir allein aus deiner „Rolle“ heraus Sätze und Redeanteile mit Prolongationen vor. Starte immer direkt mit einer Prolongation oder kündige dich mit einem kurzen Pseudostottern an. Besser noch, oute dich als stotternder Mensch.</p>	<p><i>Zu Beginn immer mehrere Prolongationen oder ein kurzes Pseudostottern (2 bis 3 Sekunden). Sonst mindestens in der Wahrscheinlichkeit deiner Stotterhäufigkeit in diesen Situationen.</i></p>
<p>5 bis 10 „Hochleistungsprolongationen“ pro Tag: Suche dir jeden Tag zwei oder drei Übungen (egal auf welcher Herausforderungsebene), in denen du sogenannte „Hochleistungsprolongationen“ zeigst. Dies sind Prolongationen, bei denen du ganz bewusst die weiche Vokalstimmgebung kontrollierst und dir viel Zeit zum weichen Einsatz lässt. Diese Prolongationen dauern etwas länger und werden bewusster wahrgenommen. Am besten ist es, sie zu Beginn einer Sprechsituation – die möglichst stressfrei ist – einzusetzen.</p>	<p><i>5 bis 10 Hochleistungsprolongationen</i></p>
<p>Pausieren mit Übungsprolongationen: Wenn du mehrere Wochen/Monate das Desensibilisierungsprogramm gegen prolongierendes Sprechen durchgeführt hast, dann mache eine Pause von mehreren Wochen und beobachte, wie du sprichst. Entscheide danach, welche Übungen du wiederholen musst, um wieder einen zufriedenstellenden Stand zu erreichen.</p>	<p><i>Nutze Prolongationen intensiv.</i></p>

3.4.4 Training Typ C: Oft unflüssiges Sprechen und keine oder nicht erfolgreiche Modifikationstechniken in wichtigen Sprechsituationen

Übungsbeschreibung	Dauer / Anzahl
Stimmübungen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	2 Minuten allein täglich
Konsonantenübergang auf Vokal: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	2 Minuten allein täglich
Prolongationen in Sätzen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	2-3 Minuten allein täglich
Prolongationen in Lesetexten: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	2-3 Minuten allein täglich
Prolongationen in Lesetexten vor „eingeweihten“ Personen: Suche dir eine oder mehrere Personen, denen du einen Text vorliest. Informiere darüber, dass es für dich wichtig ist, deine Technik öffentlich zu zeigen, und dass dies eine hilfreiche Übung ist. Mache wenn möglich auch eine Tonaufnahme mit dem Handy und höre die Qualität deiner Prolongationen ab.	Mindestens jedes 5. Wort und immer, wenn du damit Stottern vermeiden kannst. Beende diese Übung, wenn Prolongieren überwiegend funktioniert und du zufrieden bist.
Prolongationen in Übungsgesprächen bei „informierten“ Personen zeigen: Bitte eine Person in deinem Lebensumfeld, ein Übungspartner für dein Prolongationstraining zu sein. Informiere darüber, dass du eine Technik einüben möchtest. Rede mit dieser Person über ein beliebiges Thema, lass dich zu einem Thema interviewen oder erläutere die Technik des Prolongierens. Du kannst auch fragen, wie Zuhörer das Sprechen mit Prolongationen empfinden.	Mindestens jedes 10. Wort oder in der Wahrscheinlichkeit deiner Stotterhäufigkeit in dieser Situation (falls die höher als 10 % gestotterter Wörter ist). Beende diese Übung, wenn Prolongieren überwiegend funktioniert und du zufrieden bist.
Prolongationen am Telefon mit fremden Personen in Übungsgesprächen: Suche dir Telefonate als Übungsgespräche, bei denen du um eine kurze Auskunft fragst, unabhängig davon, ob es bekannte oder fremde Personen sind (letztere z. B. bei Museen, Tankstellen, Buchgeschäften nach Öffnungszeiten fragen), mit denen du sprichst. Beginne mit dem Prolongieren immer im ersten oder zweiten Wort und prolongiere am Anfang von Gesprächen häufiger, denn Stottern tritt statistisch gehäuft am Beginn von Gesprächen auf.	Mindestens immer 2 bis 3 Prolongationen zu Beginn. Dann etwa jedes 10. Wort. Beende diese Übung, wenn Prolongieren überwiegend funktioniert und du zufrieden bist.
Prolongationen in einfachen Gesprächen mit Fremden: Versuche in jedem Kontakt mit fremden Menschen, auch in sehr kurzen Kontakten, Prolongationen einzubauen, <u>mindestens immer 2</u> , auch wenn es nur ein oder zwei Sätze sind. Falls du zu wenig Übungspartner findest, dann stelle Situationen her, wo du Kontakt aufnimmst (Passanten, Verkäufer, ...). Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.	Mindestens immer 2 bis 3 Prolongationen zu Beginn. Dann etwa jedes 10. Wort. Beende diese Übung, wenn Prolongieren überwiegend funktioniert und du zufrieden bist.

<p>Prolongationen in Familie, bei Bekannten und Freunden: Lass <u>keine</u> Kontakte mehr ohne den Einsatz von Prolongationen zu. Gewöhne deine Umwelt daran, dass du ein prolongierender Sprecher bist. Du solltest, wann immer möglich, Menschen aus dem engeren Kommunikationsumwelt erklären, warum du „so“ sprichst. Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.</p>	<p><i>Zu Beginn eines Gespräches immer mehrere Prolongationen oder ein kurzes Pseudostottern (2 bis 3 Sekunden). Sonst mindestens jedes 10 Wort oder in der Wahrscheinlichkeit deiner Stotterhäufigkeit in dieser Situation. Verringere die Anzahl deiner Prolongationen, wenn du mit deinem Sprechen zufrieden bist. Sprich aber nie, ohne zu prolongieren.</i></p>
<p>Prolongationen am Telefon mit Bekannten, Freunden und Familienmitgliedern: Übe in diesen Kontakten immer auch den Einsatz von Prolongationen. Gewöhne deine Umwelt daran, dass du auch am Telefon ein prolongierender Sprecher bist. Stelle aktiv Telefongesprächssituationen her, in denen du vertraute oder bekannte Personen anrufst (z. B. nach dem Motto: „Lange nichts voneinander gehört ...“). Manchmal hilft es auch, zu Beginn kurz für zwei Sekunden pseudo zu stottern und danach zu prolongieren, dann hat ein Zuhörer dich als Stotternder „erkannt“ und kann deine Prolongationen besser einordnen.</p>	<p><i>Zu Beginn immer mehrere Prolongationen oder ein kurzes Pseudostottern (2 bis 3 Sekunden). Sonst mindestens jedes 10. Wort oder in der Wahrscheinlichkeit deiner Stotterhäufigkeit in dieser Situation. Verringere die Anzahl der Prolongationen, wenn du mit deinem Sprechen zufrieden bist. Sprich aber nie, ohne zu prolongieren.</i></p>
<p>Prolongationen am Telefon mit Tonaufnahmen: Führe Übungstelefonate, die ruhig auch kürzer sein können (rufe z. B. irgendwo an und frage nach Öffnungszeiten). Nimm diese Telefonate mit deinem Handy auf. Du sollst deine eigenen Prolongationen hören und ihre Qualität einschätzen. Und du musst einen Eindruck davon bekommen, wie deine Gesprächspartner Prolongationen wahrnehmen.</p>	<p><i>Mindestens 4 bis 5 Prolongationen pro Gespräch. Bewerte beim Hören jeden weichen Vokaleinsatz.</i></p>
<p>Prolongationen im alltäglichen Sprechen in mittel bedrohlichen Gesprächen (auch am Telefon): Suche dir zunehmend Situationen, in denen die Gefahr zu stottern und die emotionale Herausforderung, dort zu sprechen, hoch sind. Gehe konsequent mit Prolongationen am Beginn in diese Sprechsituationen und prolongiere danach etwa jedes 10. Wort, unabhängig davon, wie flüssig dein Sprechen ist. Lege deinen Fokus konsequent auf das Einsetzen von Technik. Diese Situationen sind in erster Linie „Übungsfeld“ für dich. Sei egoistisch. Du darfst diese Situationen für dich benutzen. Die „Zufriedenheit“ der Gesprächspartner ist zweitrangig. Konfrontiere dich immer mit der konkreten Angst, mit der du in eine solche Situation gehst (Angst vor negativer Bewertung, Ablehnung oder gar Abschluss).</p>	<p><i>Zu Beginn eines Gespräches immer. Sonst mindestens jedes 10. Wort prolongieren. Mache diese Übungen so lange, bis es dir gelingt, das Ziel meistens zu erreichen. Wenn es dir nicht gelingt, dann versuche in diesen Situationen auch, imitierte Pull Outs (siehe letzter Übungsteil) mit aufzunehmen.</i></p>

<p>Sprechen in herausfordernden und bedrohlichen Situationen (Vorträge, vor Gruppen, mit „schwierigen“ Personen, existenziell entscheidende Gespräche, ...):</p> <p>Nimm dir vor, in diesen Situationen Prolongationen einzusetzen. Stelle dich aber hier nicht unter den Druck, gutes prolongierendes Sprechen abliefern zu müssen. Wenn möglich sprich dir allein Redeanteile eines solchen Gespräches mit Prolongationen vor (Situationsmonologe mit Rollenspielcharakter).</p> <p>Werde dir vorher darüber klar, welche der drei Grundängste (vor Abwertung, Ablehnung oder Ausschluss) in einer erwarteten realen Situation deine emotionale Erregung bestimmen. Prüfe, ob diese Angst/Ängste wirklich berechtigt sind.</p>	<p><i>Nutze Prolongationen, so gut es geht.</i></p> <p><i>Analysiere nach einem solchen Sprechen, was zum Gelingen oder Misslingen des Einsatzes von Technik beigetragen hat.</i></p>
<p>Bei gutem Fortschreiten – Pull Out-Einsatz in Form von Pseudo-Pull Outs:</p> <p>Wenn es dir gelungen ist, in Übungen soweit fortgeschritten zu sein, dass du bis hin zu mittelschwierigen Gesprächssituationen mit Prolongationen Erfolg hast, dann – und nur dann – solltest du auch an deinen Pull Outs arbeiten. Arbeite dabei mit imitierten Pull Outs, wie sie unter Kapitel 3.5. beschrieben werden. Setze auf allen hier beschriebenen Übungsebenen imitierte Pull Outs ein.</p> <p>Im Allgemeinen verbessern sich echte Pull Outs, die du brauchst, durch den Einsatz von imitierten Pull Outs – vorausgesetzt, du bleibst am Ball und desensibilisierst dich mit imitierten Pull Outs, um echte dann erfolgreich einzusetzen</p>	<p><i>Setze weiterhin immer viele Prolongationen ein.</i></p> <p><i>Nimm regelmäßig imitierte Pull Outs (Pseudo-Pull Outs) in dein Sprechen mit auf. Etwa im Verhältnis 5:1 (auf 5 Prolongationen einen Pseudo-Pull Out).</i></p>
<p>Pausieren mit Übungsprolongationen und Pseudo-Pull Outs:</p> <p>Wenn du mehrere Wochen das Desensibilisierungsprogramm gegen prolongierendes Sprechen und sogar den Einsatz von Pseudo-Pull Outs durchgeführt hast, dann mache eine Pause von 2 bis 3 Wochen und beobachte, wie du sprichst. Es bleibt dir überlassen, wie du Technik einsetzt. Entscheide danach, welche Übungen du wiederholen musst, um wieder einen zufriedenstellenden Stand zu erreichen.</p>	<p><i>Nutze Prolongationen und Pseudo-Pull Outs, wo du sie brauchst.</i></p> <p><i>Beobachte die Prolongationsfrequenz, die dich flüssig hält, und wieviel Prozent deiner echten Pull Outs funktionieren.</i></p>

3.5 Der Pull Out

Übungen und Fehleranalyse Pull Out

Übungsbeschreibung	Dauer / Anzahl
Stimmübungen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Konsonantenübergang auf Vokal: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Sätzen: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
Prolongationen in Lesetexten: siehe Basisübungen Kapitel 3.4.1	<i>2-3 Minuten allein täglich</i>
<p>Pull Outs in gering bedrohlichen Gesprächen: Suche Gesprächsbereiche, die dir besonders unbedroht (von auftretendem Stottern) erscheinen (oder wo dir dein Stottern wenig ausmacht) und zeige hier gute Pull Outs. Dies können z. B. kurze Kontakte in Einkaufssituationen, Begrüßen von Kollegen, ... sein – welche auch immer für dich in diese Kategorie fallen. Suche diese Situationen bewusst auf oder stelle sie her. Mache in derartigen Gesprächen so viele Pull Outs wie möglich in einer Woche.</p>	<p><i>So viele Pull Outs wie möglich (mindestens 30 bis 40), die Hälfte können auch imitierte Pull Outs sein. Wenn Pull Outs funktionieren, kann auch prolongiert werden.</i></p>
<p>Echte und imitierte Pull Outs in Familie, bei Bekannten und Freunden: Versuche in diesen Kontakten immer eine gute Quote von echten Pull Outs und Prolongationen zu finden. Bearbeite auch kurzes Stottern mit dem Pull Out, sowie du es bemerkst. Damit desensibilisierst du dich gegen die Freezing-Pause. Wenn zu wenig Stottern auftritt, wende den imitierten Pull Out an.</p>	<p><i>So viele Pull Outs wie möglich (mindestens 30 bis 40 pro Woche), die Hälfte können auch imitierte Pull Outs sein. Wenn Pull Outs funktionieren, kann auch prolongiert werden.</i></p>
<p>Echte und imitierte Pull Outs am Telefon in Übungsgesprächen: Suche dir Telefonate als Übungsgespräche, bei denen du um eine kurze Auskunft fragst, unabhängig davon, ob es bekannte oder fremde Personen sind (letztere z. B. bei Museen, Tankstellen, Buchgeschäften nach Öffnungszeiten fragen). Nimm auch kurze Stottereignisse, die du so schnell wie möglich einfrierst. Nimm die Gespräche auf und höre die Tonaufnahmen ab. Nutze die Pull Out Fehleranalyse, um festzustellen, welche typischen Pull Out-Fehler du machst.</p>	<p><i>So viele Pull Outs wie möglich (mindestens 20 pro Woche), die Hälfte können auch imitierte Pull Outs sein. Wenn Pull Outs funktionieren, kann auch prolongiert werden.</i></p>
<p>Imitierte Pull Outs im alltäglichen Sprechen in mittel bedrohlichen Gesprächen: Wenn du in Gespräche gehst, die auf der emotionalen Belastungsskala bei 4 bis 6 liegen (wegen auftretenden Stotterns), dann nimm dir vor, sofort imitierte Pull Outs einzusetzen. Du kannst mit Prolongationen beginnen, solltest aber sehr schnell Pull Outs imitieren – etwa in der Häufigkeit, in der du in längeres Stottern kommst. Hast du das Gefühl, echtes Stottern bearbeiten zu können, dann versuch den Pull Out und beobachte, aus welchen Gründen (Fehleranalyse) er ggf. nicht funktioniert.</p>	<p><i>Mindestens 20 imitierte Pull Outs pro Woche Auch echte Pull Outs gehen, wenn der imitierte Pull Out sicher gezeigt wird. Wenn Pull Outs funktionieren, kann auch prolongiert werden.</i></p>

<p>Echte Pull Outs im alltäglichen Sprechen in mittel bedrohlichen Gesprächen am Telefon:</p> <p>Wenn du in Telefongespräche gehst, die auf der emotionalen Belastungsskala bei 4 bis 6 liegen (wegen auftretenden Stotterns), dann nimm dir vor, nur echte Pull Outs einzusetzen. Du kannst in diesen Gesprächen mit Prolongationen beginnen, solltest aber, wenn sie nicht funktionieren, Pull Outs machen. Beobachte, aus welchen Gründen Pull Outs nicht funktionieren (Fehleranalyse).</p> <p>Wenn du diese Übung durchführst, dann mache eine Tonaufnahme und analysiere, wo die gängigen Pull Out-Fehler bei dir liegen.</p>	<p><i>Prolongieren ist erlaubt. Kommst du ins Stottern oder die Prolongation funktioniert nicht: <u>Immer</u> den Pull Out anwenden.</i></p>
<p>Pull Out funktioniert nicht in sehr bedrohlichen Sprechsituationen:</p> <p>Wenn Pull Outs nicht mehr erfolgreich sind und in schwierigen Sprechsituationen nicht mehr funktionieren, dann hilft es meiner Erfahrung nach kaum, sie in diesen Situationen vertiefend einzuüben. Eine erneute oder erstmalige Desensibilisierung (über Pseudostottern oder den Einsatz sehr vieler imitierter Pull Outs) hilft hier zuweilen. Aber die meiner Erkenntnis nach beste Empfehlung: Lerne viel und gut zu prolongieren in diesen Situationen.</p>	<p><i>Kein Pull Out-Training. Geh zurück auf ein konsequentes Einsetzen von Prolongationen! (siehe Typ C Prolongations-training)</i></p>