

# INHALT

<b>Kapitel 1: Ein Lebensgefühl</b> .....	<b>1</b>
<b>Kapitel 2: Die lebensbegleitende Konstante</b> .....	<b>7</b>
Kindergarten- und Grundschulzeit .....	<b>7</b>
Unter- und Mittelstufe .....	<b>12</b>
Vermeidungstaktiken und ihre Grenzen .....	<b>13</b>
Oberstufe und Landsknechte .....	<b>20</b>
Der fatale Druck, das Stottern zu verbergen .....	<b>20</b>
Abiturprüfungen .....	<b>24</b>
Ablenkungstechniken .....	<b>25</b>
Die unterschwellige Angst vor dem Stottersupergau ...	<b>29</b>
Zivildienst .....	<b>30</b>

Berufsausbildung .....	32
Das Telefon, Dein ärgster Feind .....	33
Studium .....	40
Das Stottern offen thematisieren .....	44
Lebensbereiche .....	48
Berufliche Laufbahn .....	52
Sprachkenntnisse: Deutsch und Englisch, beides nicht wirklich fließend .....	52
Gute und schlechte Phasen .....	57
Erweckungserlebnis beim Logopäden .....	60
<b>Kapitel 3: Die Bewältigungsstrategie .....</b>	<b>75</b>
Ich stottere - und jeder merkt es .....	76
Neue Perspektiven .....	79
Selbstvertrauen und Selbstsicherheit .....	86
Die Stuntman-Methode .....	87

Eine neue Definition von Erfolg .....	90
Der Kampf um Gehirnareale .....	91
Offen mit dem Stottern umgehen .....	96
Die Gefahr richtig einschätzen .....	97
Schummeln erlaubt – Akute Situation meistern .....	99
Vorträge halten .....	101
Vorlesen .....	104
Telefonieren .....	106
Sich vorstellen .....	108
<b>Kapitel 4: Vom Umgang mit Stotterern .....</b>	<b>111</b>
Akzeptanz, Toleranz und Ignoranz .....	111
Stottern als Behinderung .....	112
Offenheit, Interesse und Anerkennung .....	119
Humor und politische Korrektheit .....	123

Der Depp stottert .....	<b>124</b>
Unerwünscht .....	<b>134</b>
Was darf's denn sein, bitte? .....	<b>137</b>
<b>Kapitel 5: Ein neues Lebensgefühl .....</b>	<b>141</b>