

# Stottern vergessen lernen!

## Lenker Intensiv-Seminare in drei Modulen von der Sprechangst zur Sprechlust

---

**Die VERSTA bietet seit vielen Jahren erfolgreich Seminare für stotternde Erwachsene und Jugendliche an, die eine nachhaltige Verbesserung ihrer Situation anstreben. Mit dem Gewinn, die Freude an der Sprache zurück zu gewinnen. Das Seminarangebot richtet sich an Stotternde, die ihre Situation aktiv verändern wollen. Die Intensiv-Seminare sind in drei Module aufgeteilt, wobei Modul I und Modul II zusammengehören.**

### **Grundlagenseminar Modul I (in zwei Blöcken)**

Im Block 1 wird der Ist-Zustand in praxis- und alltagsnahen Arbeiten bewusst gemacht. (Montag - Mittwoch) Die Sprechweise wird in Teilaspekte zerlegt, analysiert (ergibt Ist-Zustand) und mit notwendigen Korrekturen ergänzt. Mögliche Korrekturen aufgezeigt, akzeptierte Korrekturen werden erlernt/geübt und als neue Sprechweise eingeschliffen.

Im Block 2 Mittelpunkt steht das Wiedererlangen der Freude am Sprechen. Alltagssituationen werden geübt und anschliessend besprochen. (Mittwoch - Samstag) Beide Teile werden mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungsübungen und den Elementen 'Ton, tönen, Gesang' ergänzt.

Es wird vor allem in Gruppen gearbeitet; aber auch Einzellektionen gehören zum Programm.

### **Vertiefungsseminar Modul II**

Im Modul II geht es vor allem darum, die im ersten Seminar gewonnenen Erkenntnisse im Alltag anzuwenden, Sicherheit zu gewinnen und den im Alltag eingeschlichenen Unsicherheiten entgegenzutreten. Hinzu kommen Entspannungstechniken, die Arbeit mit Suggestionen und das Zentrierung auf Körperempfinden. Die Seminarteilnehmenden lernen, das entspannt und lustbetont mit der Sprache umzugehen und frei vor Publikum zu sprechen.

Das Modul II findet an einem verlängerten Wochenende statt. Der eintägige Vorkurs wird im Raum Zürich durchgeführt.

### **Ergänzungs-/Aufbauseminar Modul III**

Im Modul III lernen die Teilnehmenden das Körperempfinden bewusst und entspannt einzusetzen. Die freie Sprache wird zum Vergnügen, das Stottern wird unwichtig! Grenzen in den eigenen Denkmustern werden bewusstgemacht. Einführung in weiterführende praktische Lernmethoden, Therapiearten und -Methoden runden die Modulreihe ab.

Auch dieser Kurs findet an einem verlängerten Wochenende statt. Ein eintägiger Vorkurs im Raum Zürich wird geprüft.

### **Refresh**

Wenn der Besuch eines Moduls länger zurückliegt doch aktuelle Unsicherheiten aufgearbeitet werden müssen, besteht die Gelegenheit, ein Modul partiell als Refresh zu besuchen und individuelle Defizite aufzuarbeiten..

### **Wichtiges**

Die Seminare werden in kleinen Gruppen (5 bis 10 Personen) durchgeführt. Dies ermöglicht es den Referenten, sich intensiv mit den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden auseinander zu setzen.

### **Begleitpersonen**

Am Seminarende wird eine Bezugsperson (Partner/Partnerin, Eltern, Freund/Freundin) eingeladen, mit dir diese intensiven Tage abzuschliessen.

Dieses Mitarbeiten der Begleitperson in der Schlussphase hat sich bewährt und wird für Personen, die eine bleibende Veränderung in kurzer Zeit anstreben, unbedingt empfohlen! Die komplexen Zusammenhänge werden aufgezeigt und Fragen können direkt beantwortet. Der Transfer in den Alltag wird erleichtert und ein Rückfall in alte ungeliebte Symptomgewohnheiten wird reduziert.

### **Therapie Tandem als Ergänzung zur Einzeltherapie**

Nach Absprache mit Deinem Therapeuten und dem Kursleiter nimmt der Betroffene an einem Modul teil. Durch die stationäre Durchführung zur Hauptsache in Gruppen können in einer Woche gleich viele Lektionen wie anderswo in einem Jahr durchgeführt werden. In kurzer Zeit wird der Betroffene eine Steigerung des Körper-, Atem-, Ton-, sowie Betonungsgefühl erleben und die Sprechsicherheit steigt. Somit auch die Motivation und der Mut seine individuellen Problematiken in einer Einzeltherapie gezielt weiter anzugehen.

### **Referenten**

Für die Intensivseminare werden ausgewiesene Referenten verpflichtet, die Erfahrung und Sensibilität im Umgang mit Stotternden haben.

### **Seminarort**

Der Seminarort Lenk hat sich sowohl bezüglich der Infrastruktur sowie des Seminarumfeldes sehr bewährt. Das Lösen vom Alltag, der Veränderung Zeit und Gewicht zu geben sowie die ruhige und entspannende Stimmung im idyllischen Kurort im Simmental wirken sich sehr positiv auf die Stimmung und den Lernerfolg der Teilnehmenden aus.