

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich

Departement 2, Logopädie 1518

Wissenschaftliche Arbeit: Bachelorarbeit

# **STAN**

## **Stotterer Training – appintegrierte Nachsorge**

Konzeption und Entwicklung einer App als  
Nachsorgemedium nach einer logopädischen  
Stottertherapie für 12- bis 20-jährige Kinder und  
Jugendliche

Abgabedatum: 25.05.2018

Eingereicht von:

Michèle Frey & Larissa Jopiti

Zuständige Begleitperson:

Prof. Wolfgang G. Braun

## Abstract

Rund 1% der Bevölkerung ist von Stottern betroffen. Durch eine Logopädietherapie kann Linderung geschaffen werden. Sie vermittelt Techniken und Akzeptanz. Mit dem Therapieende beginnt eine kritische Phase. Die therapeutische Nachsorge versucht Betroffene weiterhin zu unterstützen. Diesen fällt es aber oft schwer sich motiviert an das tägliche Üben zu erinnern.

Die vorliegende Praxisforschung entwickelt die Applikation "STAN", die als Nachsorgemedium nach einer Logopädietherapie eingesetzt werden soll. Dazu werden mittels Literaturrecherche Anhaltspunkte für die Konzeptionierung gesucht. Die App benötigt einen vielfältigen Inhalt aus Theorie, Übungen, Informationen und Individualisierungsmöglichkeiten.

Die Umsetzung erfolgt mit der ZHAW. Evaluert wird die App mit einem fokussierten Experteninterview. STAN bietet vielversprechende Zukunftschancen und kann bei Bedarf weiterentwickelt werden.

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>5</b>
1.1. AUSGANGSLAGE .....	5
1.2. FORSCHUNGSINTERESSE .....	5
1.3. AUFBAU UND GLIEDERUNG DER ARBEIT .....	6
<b>2. FORSCHUNGSFRAGEN .....</b>	<b>6</b>
2.1. ERSTE FRAGESTELLUNG .....	6
2.2. ZWEITE FRAGESTELLUNG .....	6
<b>3. THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....</b>	<b>7</b>
3.1. WAS IST STOTTERN? .....	7
3.2. THERAPIEANSÄTZE.....	7
3.2.1. <i>Indirekte Ansätze</i> .....	7
3.2.2. <i>Direkte Ansätze</i> .....	8
3.2.2.1. Non-Avoidance .....	8
3.2.2.2. Fluency shaping.....	9
3.2.3. <i>Methodenkombination</i> .....	9
3.2.4. <i>In-vivo</i> .....	10
3.3. THERAPEUTISCHE NACHSORGE .....	10
3.4. LERNTHEORIE .....	11
3.4.1. <i>Erfolgreicher Lernprozess</i> .....	11
<b>4. METHODISCHES VORGEHEN .....</b>	<b>12</b>
4.1. FORSCHUNGSDESIGN.....	12
4.2. FORSCHUNGSMETHODEN .....	13
4.2.1. <i>Erhebungsmethode</i> .....	13
4.2.2. <i>Aufbereitungsmethode</i> .....	13
4.2.3. <i>Analysemethoden</i> .....	13
<b>5. ENTWICKLUNGSPROJEKT APP ALS NACHSORGEMEDIUM .....</b>	<b>14</b>
5.1. GRUNDIDEE .....	14
5.2. WAHL DES MEDIUMS .....	14
5.2.1. <i>Das Medium «App»</i> .....	16
5.2.2. <i>Das Medium «Smartphone»</i> .....	16
5.3. EINGRENZUNG DER ALTERSGRUPPE .....	16
5.4. KOOPERATION MIT DER ZHAW: ERSTE SCHRITTE.....	17
5.5. ANGESTREBTE INHALTE DER APP.....	18
5.5.1. <i>Startseite</i> .....	18
5.5.1.1. Begrüssungstext .....	19
5.5.1.2. Motivationsaspekt .....	19
5.5.2. <i>Theorie-Seite</i> .....	19

5.5.2.1.	Therapie.....	19
5.5.2.2.	Information über Stottern .....	20
5.5.3.	<i>Übungs-Seite</i> .....	21
5.5.3.1.	Auswahl der Übungsbereiche .....	21
5.5.3.2.	Erklärung der Übungsbereiche .....	26
5.5.3.3.	Erklärungsvideos .....	26
5.5.3.4.	Schwierigkeitsgrad der Übungen .....	27
5.5.3.5.	Individualisierungsmöglichkeit.....	27
5.5.3.6.	Verknüpfung Theorie – Praxis.....	27
5.5.4.	<i>Informations-Seite</i> .....	27
5.5.4.1.	Social Media .....	28
5.5.4.2.	Quellen.....	28
5.6.	NACHHALTIGKEIT .....	28
5.6.1.	<i>Übungsfrequenz</i> .....	29
5.6.2.	<i>Erinnerungsfunktion</i> .....	29
5.6.3.	<i>Bewertung und Verlauf der Übung</i> .....	29
<b>6.</b>	<b>KONKRETISIERUNG DES ENTWICKLUNGSPROJEKTES.....</b>	<b>30</b>
6.1.	KOOPERATION MIT DER ZHAW: PRIORISIERUNG UND ERSTER ENTWURF .....	30
6.2.	NAMENSGEBUNG .....	31
6.3.	ENTWICKLUNG EINES APP-ICONS.....	31
6.4.	STARTSEITE.....	32
6.4.1.	<i>Motivationsaspekt</i> .....	32
6.5.	THEORIE-SEITE.....	33
6.5.1.	<i>Therapieansätze</i> .....	33
6.5.2.	<i>Informationen über das Stottern</i> .....	33
6.6.	ÜBUNGS-SEITE .....	34
6.6.1.	<i>Übungstypen</i> .....	35
6.6.2.	<i>Schwierigkeitsgrad der Übungen</i> .....	37
6.6.3.	<i>Erklärungen</i> .....	38
6.6.4.	<i>Erklärungsvideos</i> .....	39
6.6.5.	<i>Informations-Seite</i> .....	40
6.7.	KOOPERATION MIT DER ZHAW: DAS ENDPRODUKT .....	42
<b>7.</b>	<b>EVALUATION DURCH EINEN EXPERTEN.....</b>	<b>43</b>
7.1.	ENTWICKLUNG EINES LEITFADENS .....	43
7.2.	DURCHFÜHRUNG .....	45
7.3.	AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE .....	46
<b>8.</b>	<b>BEANTWORTUNG DER FRAGESTELLUNG .....</b>	<b>46</b>
8.1.	ERSTE FRAGESTELLUNG .....	46
8.2.	ZWEITE FRAGESTELLUNG .....	47
<b>9.</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE .....</b>	<b>48</b>

9.1.	ANPASSUNGEN NACH EVALUATION.....	49
10.	<b>AUSBLICK .....</b>	<b>50</b>
11.	<b>SCHUSSWORT UND DANKSAGUNG.....</b>	<b>51</b>
12.	<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>52</b>
13.	<b>QUELLENVERZEICHNIS APP-INHALTE.....</b>	<b>54</b>
13.1.	APP-QUELLEN: TEXTE UND ERKLÄRUNGEN .....	54
13.2.	WEITERE APP-QUELLEN.....	55
14.	<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>57</b>
15.	<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>57</b>
16.	<b>ANHANG .....</b>	<b>58</b>

# 1. Einleitung

## 1.1. Ausgangslage

Das Sprechen ist die komplizierteste motorische Fertigkeit, die der Mensch ausführt. Die Koordination von über 100 Muskeln ermöglicht einen ungehemmten Redefluss. Bei diesem Vorgang können Probleme auftreten. Sie äussern sich in Sprach- und Sprechstörungen. Eine sehr bekannte Störung ist das Stottern. Rund 1% der Bevölkerung ist davon betroffen. Die Sprechbewegungen können von der betroffenen Person im Augenblick des Stotterns nicht störungsfrei durchgeführt werden (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 1). Die Behandlung des Stotterns findet oft in einer logopädischen Stottertherapie statt.

In der Stottertherapie gibt es verschiedene Settings und Therapiearten. Es kann grundsätzlich zwischen Einzel- und Gruppentherapie unterschieden werden. Weiter gibt es die Intensivtherapie, die Intervalltherapie, die Intensiv-Intervall-Therapie, die ambulante Therapie und die stationäre Therapie (vgl. Wendlandt, 2009, S. 37-38).

Trotz regelmässiger und bemühter Begleitung der Kinder, Jugendlichen und auch Erwachsenen tauchen am Ende der Therapie erneut Schwierigkeiten in Bezug auf die Motivation und das Durchhaltevermögen auf. "Der Alltag mit Therapie wird bei Behandlungsende wieder zu einem Alltag ohne Therapie." (Wendlandt, 2009, S. 28). In diesem "Alltag ohne Therapie" besteht Potenzial. Betroffene sollten ein in ihren Alltag integriertes, modernes Medium zur Eigenarbeit erhalten, das sie motiviert und - ganz besonders wichtig - an das tägliche Üben erinnert. Ein solches modernes Medium existiert gemäss aktuellen Nachforschungen und Erfahrungen bisher nicht.

## 1.2. Forschungsinteresse

Die Idee, über ein modernes Medium einen neuen Zugang zur aktiven Eigenarbeit zu schaffen, entstand während der Präsentation einer Bachelorarbeit<sup>1</sup> an der interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik. Diese behandelte ebenfalls das Thema "Stottern", jedoch im Sinne einer Fallstudie, in der ein Stotterer über einen längeren Zeitraum mit einer Intensivtherapie begleitet wurde. Die Studentin schloss die Präsentation mit einem Gedanken des Stotterers ab: Er war sehr zufrieden mit der Wirkung einer solchen Intensivtherapie, gab jedoch offen zu, dass nach der Therapie ein Zusammenspiel aus mangelnder Erinnerung und Faulheit zu einem schnellen Abflachen der Erfolgskurve sorgt. Er hätte nun gerne etwas, das ihn in seinem Alltag begleitet und unterstützt, ihn an das tägliche Üben erinnert und motiviert.

---

<sup>1</sup> Agatha Kränzlin, 2017: „Mein Stottern ist für mich wie ein Störsender, der immer wieder in meine Sprechweise eingreift!": unterstützende methodisch-didaktische Interventionen, Gelingensbedingungen und Hemmnisse einer therapeutischen Nachsorge nach einem abgeschlossenen Intensivprojekt - eine qualitativ und quantitativ untersuchte Fallstudie am Beispiel eines Stotternden im Adoleszenz Stadium

Ziel dieser Bachelorarbeit war es von Anfang an, ein Produkt zu erschaffen, welches für die Praxis relevant ist. Eine App bietet hierfür die besten Voraussetzungen: Sie ist modern und im Alltag omnipräsent. Durch die Entwicklung einer App als therapeutisches Nachsorgemedium nach einer logopädischen Stottertherapie kann für Betroffene eine Lücke geschlossen werden.

### **1.3. Aufbau und Gliederung der Arbeit**

Die vorliegende Bachelorarbeit gliedert sich in elf Kapitel. Im ersten Kapitel erfolgt eine Einleitung in die Thematik. Das zweite Kapitel behandelt die beiden Forschungsfragen, welche die Grundlage dieser Arbeit bilden. Schritt für Schritt wird auf das Ziel der Konzeptionierung einer App als methodisch-didaktisches Mittel nach einer logopädischen Stottertherapie hingearbeitet. Theoretische Grundlagen aus der Stottertherapie sowie Begrifflichkeiten aus anderen Theorien werden im dritten Kapitel erarbeitet. Im vierten Kapitel wird das methodische Vorgehen erläutert, worauf im fünften Kapitel die Konzeptionierung des methodisch-didaktischen Mittels "App" mit den dazugehörigen Inhalten und Begründungen anschliesst. Das sechste Kapitel enthält die Konkretisierung der Applikation in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft. Im siebten Kapitel wird die Konkretisierung mit einem Experten aus der Stottertherapie in einem fokussierten Interview evaluiert. Die Fragestellungen werden im achten Kapitel beantwortet, worauf im neunten Kapitel eine Zusammenfassung erfolgt. Das zehnte Kapitel bietet einen Ausblick in die Zukunft und im letzten Kapitel folgen das Schlusswort und die Danksagung.

## **2. Forschungsfragen**

Als Grundlage dieser Bachelorarbeit dient eine zweigeteilte Fragestellung. Die erste Fragestellung fokussiert die Kriterien, welche es für die Konzeption der Applikation braucht. In der zweiten Fragestellung wird die Konzeption der App durch einen Experten genauer untersucht.

### **2.1. Erste Fragestellung**

Welche Anhaltspunkte aus einer gezielten Literaturrecherche in den Fachgebieten "Stottertherapie", "Nachsorge in der Stottertherapie", "Lerntheorie" und "moderne Medien in der Sprachtherapie" definieren die Ausgangslage für die Konzeption einer App als methodisch-didaktisches Mittel im Anschluss an eine logopädische Stottertherapie?

### **2.2. Zweite Fragestellung**

Wie beurteilt ein Experte aus der Stottertherapie innerhalb eines fokussierten Interviews die entworfene Gesamtkonzeption des methodisch-didaktischen Mittels App inklusive Auszügen aus bereits konkretisierten Übungen und Theorietexten in den Kategorien "Transfer", "Erinnerungsfunktion", "Verständlichkeit" und "Chancen für Nachhaltigkeit"?

## 3. Theoretische Grundlagen

### 3.1. Was ist Stottern?

“Stottern ist demnach gekennzeichnet durch die Veränderung des Sprechflusses, die durch das vermehrte Auftreten bestimmter Unflüssigkeiten hörbar wird und die in manchen Fällen mit Anstrengung und einer Veränderung der Sprechgeschwindigkeit verbunden sein kann.” (Sandrieser & Schneider, 2015, S. 18)

Stottern ist eine Störung des Redeflusses, die durch häufig ungewollte Unterbrechungen wie Wiederholungen, Dehnungen und Blockierungen der artikulatorischen Bewegungen und Begleitsymptomen wie Mitbewegungen geprägt ist. Die Symptomatik des Stotterns ist sehr individuell ausgeprägt und kann personen- oder situationsabhängig unterschiedlich stark auftreten. Betroffene kämpfen auch immer mit verdeckten Symptomen wie Angst, Frustration oder einem verminderten Selbstwertgefühl (vgl. Glück, 2017, S. 392-394).

“Stottern ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern ein Syndrom, das sich aus individuell sehr unterschiedlichen sprachlichen, motorischen und psychosozialen Symptomen zusammensetzt.” (Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 2) Eine einheitliche Definition des Stotterns ist erschwert (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 3). Die Vielfältigkeit und individuelle Ausprägung des Störungsbildes spiegeln sich auch in den unterschiedlichen Therapieansätzen, die im Kapitel 3.2. erläutert werden.

### 3.2. Therapieansätze

Das übergeordnete Ziel einer Stottertherapie ist eine Remission oder, wenn diese nicht stattfindet, die Vermittlung von funktionellen Coping-Strategien (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 118). Unter Coping-Strategien versteht man Strategien, die im Umgang mit Stottersymptomen, Reaktionen der Umwelt und Versagen verwendet werden (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 28-29). Um dieses Ziel zu erreichen, werden in der Therapie indirekte und direkte Ansätze verwendet. Die direkten Ansätze behandeln das Stottern selbst, die indirekten Ansätze arbeiten an der Psyche des Betroffenen und an der Beratung des Umfeldes (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 120-121).

#### 3.2.1. Indirekte Ansätze

Der indirekte Therapieansatz basiert stark auf dem Anforderungs- und Kapazitäten-Modell nach Starkweather (siehe Abbildung 1) (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 90). Das Modell stellt die Anforderungen der Umwelt und des Kindes selbst den kindlichen Fähigkeiten gegenüber. Das im Modell verwendete Symbol der Waage veranschaulicht die Balance zwischen Anforderungen und Kapazitäten, wobei Starkweather davon ausgeht, dass Stottern aufgrund von zwei Dysbalancen auftreten kann: Einerseits aufgrund eines Untergewichts an



Kapazitäten, andererseits durch ein anhaltendes Übergewicht an Anforderungen (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 29-30).

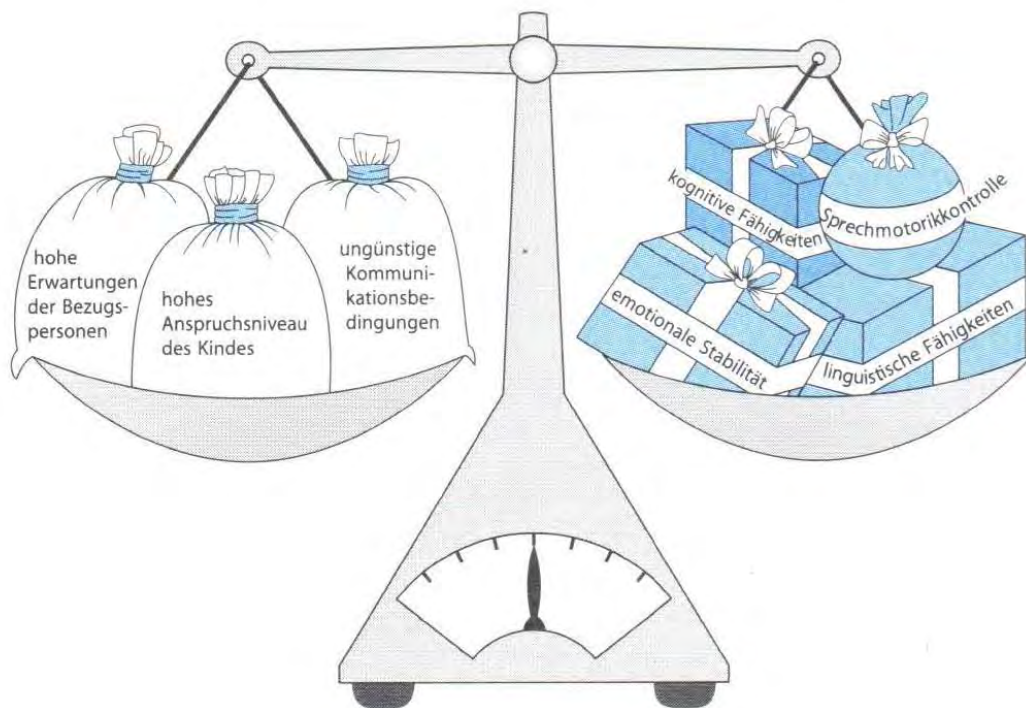


Abbildung 1: Anforderungs- und Kapazitäten-Modell (nach Starkweather, 1987). Links: Anforderungen - rechts: Kapazitäten. Grafik von Sabine S. Hammer, Bad Vibel (Quelle: Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 227)

Durch den indirekten Ansatz wird versucht, bestehende linguistische, psychische, motorische oder kognitive Defizite sowie familiäre Schwierigkeiten zu verbessern. So wird indirekt positiv auf den Redefluss eingewirkt (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 90).

### 3.2.2. Direkte Ansätze

In der Stottertherapie gibt es im direkten Ansatz zwei Therapieströmungen. Die Rede ist von "Non-Avoidance", auch "Stottermodifikation" genannt und "Fluency shaping" oder auch "Sprechmodifikation" genannt (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 120-123).

#### 3.2.2.1. Non-Avoidance

Die Therapieströmung "Non-Avoidance" beschäftigt sich damit, einen veränderten Umgang mit unmittelbar bevorstehenden oder bereits beginnenden Stotterereignissen zu finden (vgl. Wendlandt, 2009, S.32). Sinngemäss übersetzt bedeutet "Non-Avoidance" nichts anderes als "nicht vermeiden" und wird von Natke und Alpermann wie folgt beschrieben:

Die Stottermodifikation geht davon aus, dass der Grossteil des abnormen Verhaltens beim Stottern aus gelernten Reaktionen auf Unterbrechungen des Sprechablaufs besteht, und verfolgt die beiden Ziele, Scham und Angst zu reduzieren sowie den Patienten beizubringen, auf eine Art zu stottern, die die Kommunikation weniger beeinträchtigt. (2010, S. 89)

Die Stottermodifikation wird in vier Phasen unterteilt: die Identifikation, die Desensibilisierung, die Modifikation und die Stabilisierung. In der ersten Phase, der Identifikation, geht es darum, dass der Patient seine Kern- und Sekundärsymptomatik sowie seine Gefühle und Einstellungen erkennt. Die zweite Phase, die Desensibilisierung, setzt bei der Reduktion der Ängste und negativen Emotionen an. Ausserdem wird in dieser Phase das "Pseudostottern"<sup>2</sup> eingesetzt. In der dritten Phase, der Modifikation, lernt der Patient ein leichtes, flüssiges Stottern mit Hilfe der Sprechtechniken "Stoppen", "Pull-Out" und "Prolongation" (siehe Kapitel 5.5.3.1). Diese Sprechtechniken sollen in der letzten, vierten Phase zum alltäglichen Repertoire werden (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 91-94).

### **3.2.2.2. Fluency shaping**

Der Begriff *Fluency shaping* ist zu einem Oberbegriff für alle Arten von Interventionsmassnahmen geworden, die eine Veränderung der Sprechweise des Stotternden bezwecken, egal ob es sich dabei um Massnahmen handelt, die durch therapeutisch vermittelte Sprechtechniken bewirkt werden oder das Ergebnis von Selbstkontrollbemühungen des Klienten darstellen. (Wendlandt, 2009, S. 33)

Es wird also die Sprechweise des Betroffenen verändert, um eine flüssigere Sprache zu erlangen. Eine solche Sprechtechnik kann beispielsweise eine durchgehende Reduktion des Sprechtempos oder ein kontrolliert weicher Stimmeinsatz sein. Die Auswahl ist gross und fällt in der Therapie individuell aus.

Fluency shaping kann auch bezwecken, die bereits vorhandenen flüssigen Sprechanteile durch verhaltenstherapeutische Verfahren gezielt auszuweiten (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 122). Dies ermöglicht dem Betroffenen, eigenverantwortlich und selbständig nach individuellen Bewältigungstechniken für unflüssige Sprechanteile zu suchen. Ein Auskommen weitgehend ohne vorgegebene Sprechtechniken aus einem Therapeutenrepertoire könnte so ermöglicht werden (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33).

### **3.2.3. Methodenkombination**

Es ist nicht bekannt, welche Stotternden auf welche der beiden Therapieströmungen besonders gut ansprechen. Bevor eine Behandlung startet, kann also nicht vorausgesagt werden, wie ein Klient auf die Therapietechniken ansprechen und damit umgehen wird (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33). "Oft ist die Entscheidung für oder gegen einen der genannten Therapieansätze nicht einfach. Zum Teil ergeben sich erst im Laufe der Therapie Schwierigkeiten mit dem gewählten Therapieansatz, sodass eine Veränderung des Vorgehens angeraten ist." (Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 99-100)

---

<sup>2</sup> Pseudostottern ist ein absichtliches und spannungsfreies Produzieren von Sprechunflüssigkeiten, die dem Stottern ähneln (vgl. Ham, 2000, S. 91)

Die Grenzen zwischen den Therapieansätzen sollten also nicht als unüberwindbar wahrgenommen werden, sondern vielmehr als Chance für ein individuell methodenkombiniertes und vielseitig veränderbares Therapieprogramm.

#### 3.2.4. In-vivo

Das Ziel des In-vivo-Therapiebereiches ist es, Inhalte der Therapie in den Alltag zu transferieren (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 154). Therapeut und Klient verlassen dabei den geschützten Raum und begeben sich gemeinsam in kommunikative Alltagssituationen. "Beide arbeiten 'In-vivo', im Leben, in kommunikativen Kontexten, die für den Klienten von Bedeutung sind." (Wendlandt, 2009, S. 104)

In diesen Situationen kommt es zu unzähligen unerwarteten Wahrnehmungen, heftigen Gefühlen und neuen Erkenntnissen (vgl. ebd.). In-vivo-Übungen können unter anderem als therapeutische Hausaufgaben genutzt werden und stellen eine Form des Selbsttrainings dar. Diese Art von therapeutischer Eigenarbeit schult den Betroffenen direkt darin, seine eigenen kommunikativen Fähigkeiten in unterschiedlich anspruchsvollen Alltagssituationen zu nutzen (vgl. Wendlandt, 2009, S. 28).

### 3.3. Therapeutische Nachsorge

"'Therapeutische Nachsorge' versteht sich als Massnahme, die *nach* einer abgeschlossenen Therapie zum Einsatz kommt, um mit *therapeutischen* Mitteln und auf *professionelle* Weise für das Anhalten der erzielten Therapieeffekte zu sorgen" (Wendlandt, 2009, S. 86). Das Behandlungsende einer Therapie stellt für den Klienten wie auch für den Therapeuten eine äusserst kritische Phase dar (vgl. Wendlandt, 2009, S. 131). Beim Stottern ist eine hohe Rückfallgefährdung bekannt. Die Nachsorge ist eine Sicherheitsvorkehrung, die auf ungünstige Entwicklungen nach Therapieende Einfluss nehmen kann. Die therapeutische Nachsorge hat aber noch weitere Funktionen:

- *Die Verkürzung der Therapielaufzeit:* Nach Therapieende stellt die Nachsorge weiterhin den Kontakt zu Institutionen oder Therapeuten sicher.
- *Ablösung vom Therapeut:* Durch die therapeutische Nachsorge fällt es dem Klienten leichter, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.
- *Stabilisierung der Erfolge:* Die erreichten Veränderungen sollen durch die Nachsorge bestehen bleiben.
- *Erneuerung:* Alle Fähigkeiten, die bereits in der Therapie erworben wurden, sollen durch die Nachsorge aufgefrischt und weiter gefestigt werden.
- *Bearbeitung der Rückfälle:* In jeder Therapie sollen Prinzipien zur Rückfallvorbeugung erarbeitet werden. Die Nachsorge dient als Hilfsangebot bei einem Rückfall.

- *Sicherheit geben:* Die Nachsorge bietet den Klienten die Möglichkeit, wichtige Themen oder Inhalte erneut zu klären.  
(vgl. Wendlandt, 2009, S. 86-87)

Die therapeutische Nachsorge ist ein wichtiger Teil einer professionellen Stottertherapie und sollte fester Bestandteil jeder Therapie sein (vgl. Wendlandt, 2009, S. 89).

### 3.4. Lerntheorie

Lernen bezieht sich auf relativ dauerhafte Veränderungen im Verhalten oder den Verhaltenspotentialen eines Lebewesens in Bezug auf bestimmte Situationen. Es beruht auf wiederholten Erfahrungen mit dieser Situation und kann auf angeborenen bzw. genetisch festgelegte Reaktionstendenzen, Reifung oder vorübergehende Zustände (z.B. Müdigkeit, Krankheit, Alterung, Triebzustände) zurückgeführt werden. (Winkel, Petermann & Petermann; zitiert nach Bower & Hilgard, 1983; Klein, 1996)

Lernen beruht auf unterschiedlichen Voraussetzungen, die durch innere Faktoren und äussere Faktoren (wie Umweltbedingungen) gegeben sind. Lernprozesse führen zu einer Erweiterung von Wissen und Können, welche eine angemessene Speicherstruktur brauchen, nämlich das Gedächtnis. Im Gedächtnis findet die Aufnahme, die Enkodierung, die Speicherung, die Modifikation und der Abruf von Informationen statt (vgl. Winkel, Petermann & Petermann, 2006, S. 30-31).

#### 3.4.1. Erfolgreicher Lernprozess

Ein erfolgreicher Lernprozess wird durch viele Faktoren definiert. Angst und Druck hemmen den Lernprozess; deshalb sollten Lernprozesse durch günstige Erfahrungen unterstützt werden (vgl. Hüther, 2016, S. 108). Lerninhalte müssen von den Lernenden als herausfordernd aber trotzdem bewältigbar wahrgenommen werden (vgl. Hüther, 2018). Damit sie nachhaltig abgespeichert werden können, muss der Inhalt für den Lernenden subjektiv bedeutsam sein (vgl. Hüther, 2016, S. 39). Der Lernende sollte diese Inhalte über möglichst vielfältige Kanäle und Kontexte erkunden und erlernen (vgl. Hüther, 2016, S. 24). Der Lernstoff muss häufig wiederholt werden, um eine Aufrechterhaltung des Wissens und Könnens zu garantieren (vgl. Born & Oehler, 2009, S. 48). "Je besser eine Aufgabe trainiert, je häufiger ein Lerninhalt wiederholt wird, umso mehr wird er automatisiert und benötigt nicht mehr so viel Aufmerksamkeit und geistige Anstrengung." (Born & Oehler, 2009, S. 47). So wird durch die Repetition des Gelernten aus einem schmalen Pfad eine immer breiter werdende Autobahn (vgl. Grawe, 2004, S. 53).

## 4. Methodisches Vorgehen

### 4.1. Forschungsdesign

Diese Bachelorarbeit hat die Form einer qualitativen Praxisforschung. Eine qualitative Untersuchung ermöglicht die Verdeutlichung der Innenperspektive der untersuchten Forschungsgruppe, wohingegen eine quantitative Forschung von einer Aussenperspektive ausgeht (vgl. Moser, 1995, S. 99). Die qualitative Forschung steht der Praxis wesentlich näher als eine quantitative Untersuchung (vgl. ebd.). Praxisforschungen beschäftigen sich mit Fragen und Problemen der beruflichen Praxis, um eine effektive Verbesserung der Praxis zu erreichen. Diese Erkenntnisse können dann in der praktischen Ebene angewendet werden (vgl. van der Donk, van Lanen & Wright, 2014, S. 27-30).

Anhand Abbildung 2 wird der Entstehungsprozess dieser Bachelorarbeit erklärt. Der erste Punkt der Praxisforschung beschäftigt sich mit der Kernaktivität "Orientieren", wobei der Schwerpunkt auf dem praktischen Problem liegt (siehe Kapitel 1). Das Problem wird im darauffolgenden Punkt "Ausrichten" eingegrenzt und in Fragestellungen gegliedert (siehe Kapitel 2). Der dritte Punkt "Planung des Untersuchungsprozesses" wird in Kapitel 4 im Rahmen des vorgegebenen Zeitplans vorgenommen. Die theoretischen Grundlagen und die Konzeptionierung (siehe Kapitel 3 und 5) entsprechen dem vierten Punkt "Erheben". Eine Analyse inklusive Zwischenbilanz wird in Kapitel 5 durchgeführt. Unter Einbezug des fünften Kapitels, der Konzeptionierung, erfolgt in Kapitel 6 die Konkretisierung. Konzeptionierung und Konkretisierung werden in einem fokussierten Interview analysiert und evaluiert (siehe Kapitel 7). Die Schlussfolgerungen mit Ausblick werden in den Kapiteln 8-10 erläutert (vgl. van der Donk et al., 2014, S. 38-40).

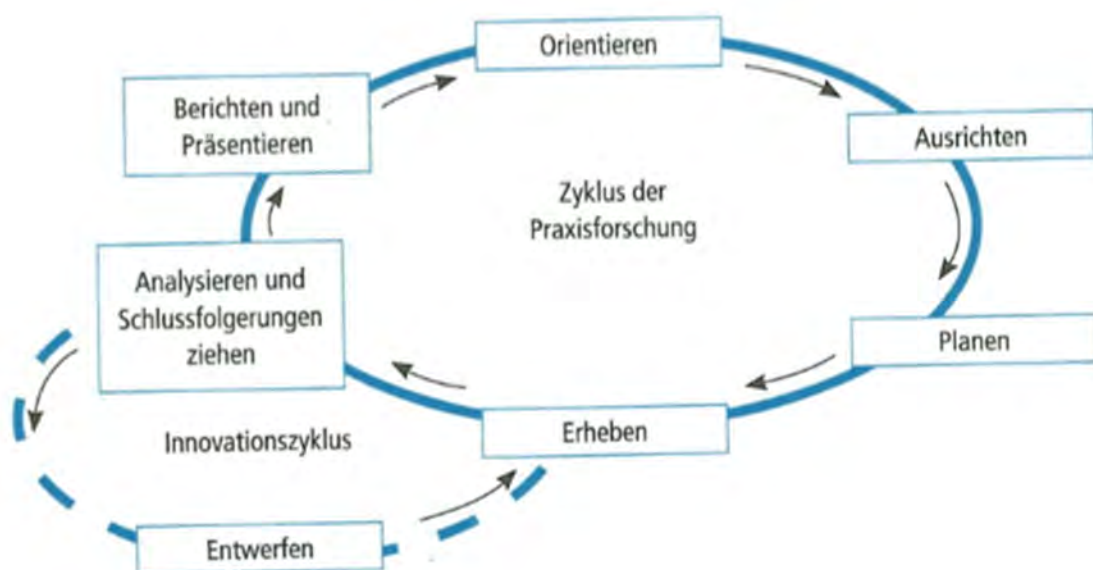


Abbildung 2: Kernaktivitäten der Praxisforschung (Quelle: van der Donk et al., 2014, S. 39)

## **4.2. Forschungsmethoden**

### **4.2.1. Erhebungsmethode**

Als Grundlage für die Praxisforschung werden mittels Literaturstudium Daten erhoben. Die Auseinandersetzung mit der relevanten wissenschaftlichen Literatur stellt einen wichtigen Grundpfeiler dar, um eigene Forschungen aufzubauen (vgl. Stöckli, 2012, S. 95-96).

Zur Überprüfung der Ergebnisse der Praxisforschung wird die qualitative Forschungsmethode "Interview" genutzt (vgl. Moser, 1995, S. 152). In einem Interview werden Personen befragt, um gezielt Gesichtspunkte zu erfassen, ohne dass eine direkte Teilnahme am Handlungsprozess stattfindet (vgl. ebd.). In einem fokussierten Interview wird der Gesprächsgegenstand von Anfang an klar definiert. Das Ziel des Interviews ist es, Hypothesen zu überprüfen, und nicht, solche zu generieren (vgl. Moser, 1995, S. 157-158). Zu Beginn des Interviews findet eine kurze Präsentation des Forschungskonzepts statt, das im Anschluss mittels Fragen diskutiert wird. Als Ausgangslage dient ein vorbereiteter Fragenkatalog, wobei die Möglichkeit offenbleibt, interessante Aspekte durch spontane Fragen zu vertiefen (vgl. Stöckli, 2012, S. 91). Für das Interview werden halbstrukturierte Fragen ausgewählt. Diese geben durch ihre Struktur bereits eine Richtung vor und können so gezielte Ergebnisse generieren (vgl. Moser, 1995, S. 154). Um die Auswertung der Ergebnisse zu strukturieren, werden die Fragen in Kategorien eingeordnet. Die zweite Fragestellung und die Literaturrecherche definieren die Kategorien.

### **4.2.2. Aufbereitungsmethode**

Das Interview wird mittels Tonaufnahme festgehalten. Von dieser Aufnahme wird ein Verlaufsprotokoll angefertigt, wobei jede Aussage auf ihren Kerngedanken reduziert wird (vgl. Moser, 1995, S. 160). Auf eine wortwörtliche Transkription wird verzichtet, da das Interview anschliessend in einem deduktiven Vorgehen<sup>3</sup> ausgewertet wird.

### **4.2.3. Analysemethoden**

Das Interview soll im deduktiven Vorgehen analysiert werden. Die Textfragmente werden in Kategorien eingeteilt. Die Kategorien ergeben sich aus der zweiten Fragestellung und der Literatur. Die Aussagen werden nicht quantitativ ausgewertet, da das Interview mit einer Einzelperson durchgeführt wird (vgl. van der Donk et al., 2014, S. 262). Das deduktive Vorgehen<sup>3</sup> wurde ausgewählt, da es sich bei dieser Praxisforschung um eine qualitative

---

<sup>3</sup> "Verfahren der Kodierung und Kategorisierung werden am häufigsten verwendet und sind für die meisten Praxisuntersuchungen angemessen. Bei diesen Verfahren werden zentrale Themen in Texte (beispielsweise transkribierten Interviews) identifiziert und miteinander ins Verhältnis gesetzt, um die Untersuchungsfragen zu beantworten. Um die zentralen Themen bestimmen zu können, werden die Daten auf Schlüsselbegriffe (Kodes) reduziert bzw. in Kategorien geordnet." (van der Donk et al., 2014, S. 259)



Forschungsmethode handelt. Ziel des Interviews ist eine Überprüfung des Endproduktes anhand des Fragenkataloges.

## **5. Entwicklungsprojekt App als Nachsorgemedium**

### **5.1. Grundidee**

Ziel dieser Praxisforschung ist es, eine App als methodisch-didaktisches Mittel für die Zeit nach einer logopädischen Stottertherapie zu konzeptionieren. Die App soll als Baustein in der therapeutischen Nachsorge eingesetzt werden können, keinesfalls aber eine ersetzende Funktion der bestehenden Nachsorge einnehmen. Sie soll direkt im Alltag der Kinder und Jugendlichen zwischen zwölf und zwanzig Jahren integriert werden.

Um eine bessere Lesefreundlichkeit zu schaffen, wird im nachfolgenden Teil dieser Arbeit generell von “dem Benutzer” und “dem Therapeuten” gesprochen und auf eine weibliche Form als Ergänzung verzichtet.

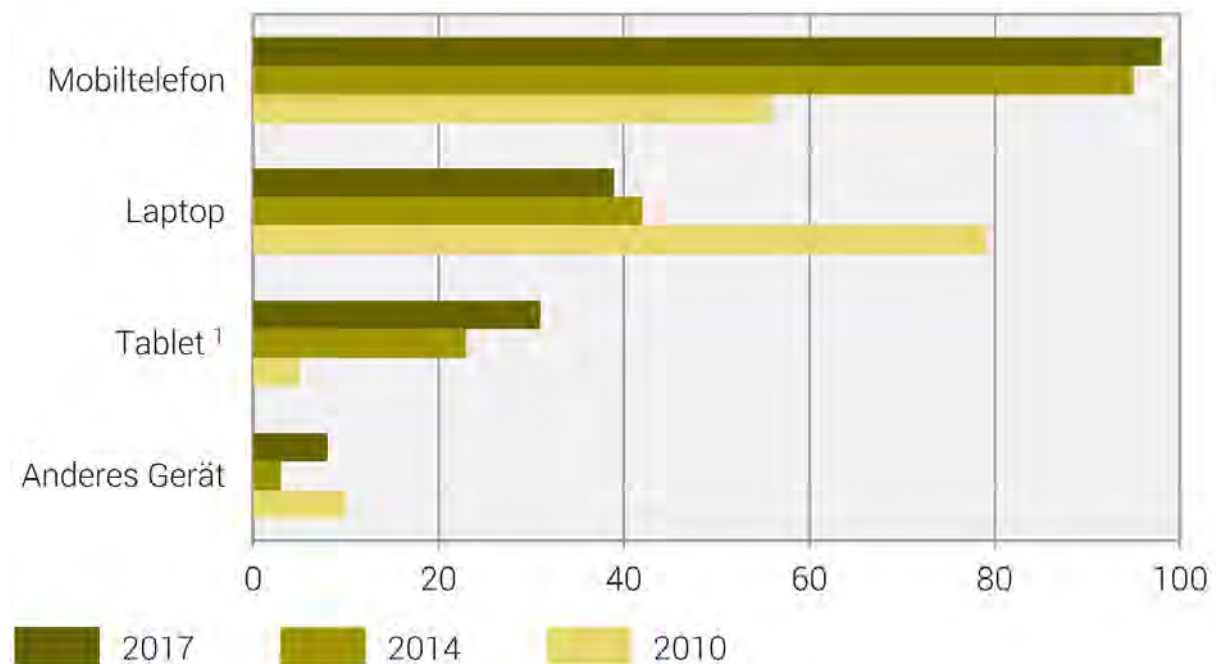
### **5.2. Wahl des Mediums**

Moderne Medien werden seit mehreren Jahren in der Sprachtherapie eingesetzt. “Als moderne Medien bezeichnen wir elektronisch unterstützte Formen von Informationserfassung, -bearbeitung, -speicherung und -übermittlung sowie Informationsabruf.” (Steiner, Akil, Goldemann & Wahl, 2016, S.124)

Computer und andere elektronische Kommunikationshilfen werden bereits in der Therapie genutzt. Seit längerer Zeit werden diese bewährten Technologien durch neue Geräte wie Tablets und Smartphones erweitert (vgl. Wahl, 2017, S. 56-57). Smartphones sind unsere stetigen Begleiter im Alltag, wie man auch in Abbildung 3 erkennen kann. In den letzten sieben Jahren hat sich die Nutzung von Internet auf dem Mobiltelefon beinahe verdoppelt. Die Grafik verdeutlicht den klaren Anstieg von Mobiltelefonbesitzer.

## Nutzung mobiler Geräte unterwegs, 2010-2017

In % der mobilen Internetnutzer/innen



<sup>1</sup> 2010: Internetnutzung mit einem Taschencomputer (Palm)

Quelle: BFS – Omnibus IKT

© BFS 2017

Abbildung 3: Nutzung mobiler Geräte unterwegs (Bundesamt für Statistik, 2017)

Die gestiegene Relevanz des Mobiltelefons zeigt sich auch in anderen Ländern, denn Starke und Mühlhaus (2017) schreiben: „Innerhalb von 6 Jahren hat sich seit 2009 die Anzahl der Nutzer von Smartphones in Deutschland um rund 39 Millionen erhöht (von 6.3 auf 45.6 Millionen).“ (S. 110) Somit haben auch die darauf verwendbaren Apps eine grosse Bedeutung in der heutigen Zeit erhalten (vgl. ebd.). Aus der jungen Generation zwischen vierzehn und neunundzwanzig Jahren nutzen rund 95% ihr Smartphone regelmässig (Lutter, Meinecke, Prescher, Bröhm & Esser, 2016, S. 15). Die weitverbreitete Nutzung von Smartphones, die Nutzbarkeit für unterwegs und die Regelmässigkeit der Nutzung sind grundlegende Faktoren, die für das Medium „App“ sprechen.

Eine App als methodisch-didaktisches Mittel trägt durch ihre Ortsunabhängigkeit und Kompaktheit zu einem erleichterten eigenaktiven Training bei. Dadurch kann die Autonomie des Stotternden wesentlich gestärkt werden. In der „Self Determination Theory“ (SDT) wird Autonomie als wesentlicher Faktor für die Aufrechterhaltung von Motivation genannt (vgl. Starke & Mühlhaus; zitiert nach Ryan & Deci, 2017). Ein angeleitetes Selbsttraining dient einerseits zur Klärung der Eigenmotivation und andererseits zur Stärkung der



Selbststeuerungskompetenzen (vgl. Wendlandt, 2009, S. 72). “Über entsprechende zu den Therapiezielen ausgewählte Apps können die PatientInnen dazu angeleitet werden, auch selbstständig zu Hause ihre Therapieziele zu verfolgen.” (Starke & Mühlhaus, 2018, S. 22)

Da das Smartphone ein alltäglicher Begleiter ist, soll neben der App das Medium “Smartphone” nicht ausser Acht gelassen werden. Welche Möglichkeiten bieten “App” und “Smartphone”?

#### **5.2.1. Das Medium «App»**

Mit einer App kann in einem geschlossenen System gearbeitet werden. Die App hat den grossen Vorteil, dass alle Informationen, Übungen und Funktionen in einem überschaubaren Umfang gesammelt und übersichtlich dargestellt werden können. Der Benutzer kann die App starten und bewegt sich frei zwischen den verschiedenen integrierten Funktionen. Es findet kein Orts- oder Medienwechsel statt.

#### **5.2.2. Das Medium «Smartphone»**

Ein Smartphone bietet seinem Benutzer vielseitige und praktische Funktionen. Auszüge aus einer Definition des Begriffes “Smartphone” zählen auf, dass: “... neben der Telefonie und Short Message Service (SMS) üblicherweise Zusatzdienste wie ... World Wide Web ..., Terminkalender, ... sowie Aufnahme und Wiedergabe audiovisueller Inhalte. ...” (Sjurts, 2010) genutzt werden können.

Eine Kamera- und Tonaufnahmefunktion ist für die Nachsorge in der Stottertherapie von grossem Nutzen. Sie ermöglicht dem Benutzer einen unveränderten Eindruck der eigenen Sprache oder des eigenen Sprechverhaltens. Videos und Tonaufnahmen können gespeichert, verschickt und (gemeinsam mit dem Therapeuten) beurteilt werden. Nach einer Therapie können diese Funktionen die Nachsorge deutlich erleichtern und unterstützen.

### **5.3. Eingrenzung der Altersgruppe**

Der Eingrenzung einer passenden Altersgruppe liegt die KIM-Studie (Kindheit, Internet, Medien, 2016) zugrunde.

Im Jahre 2016 wurde in Deutschland eine Basisuntersuchung zum Medienumgang von 6- bis 13-Jährigen durchgeführt. Diese Untersuchung wird in der Abbildung 4 nachfolgend dargestellt. In der Studie zeigte sich die dynamischste Entwicklung seit der letzten Erhebung 2014 in der Ausstattungsrate der mobilen Geräte. Diese erhöhte sich um 9% (vgl. Feierabend, Plankenhorn & Rathgeb, 2017, S. 8-10). “Das Gerät, das sich am häufigsten in den Kinderzimmern findet, ist das Mobiltelefon (51%, Smartphone oder konventionelles Handy).” (Feierabend et al., 2017, S. 8)

## Kinder und Computer/Laptop 2016

- Nutzung zumindest selten -

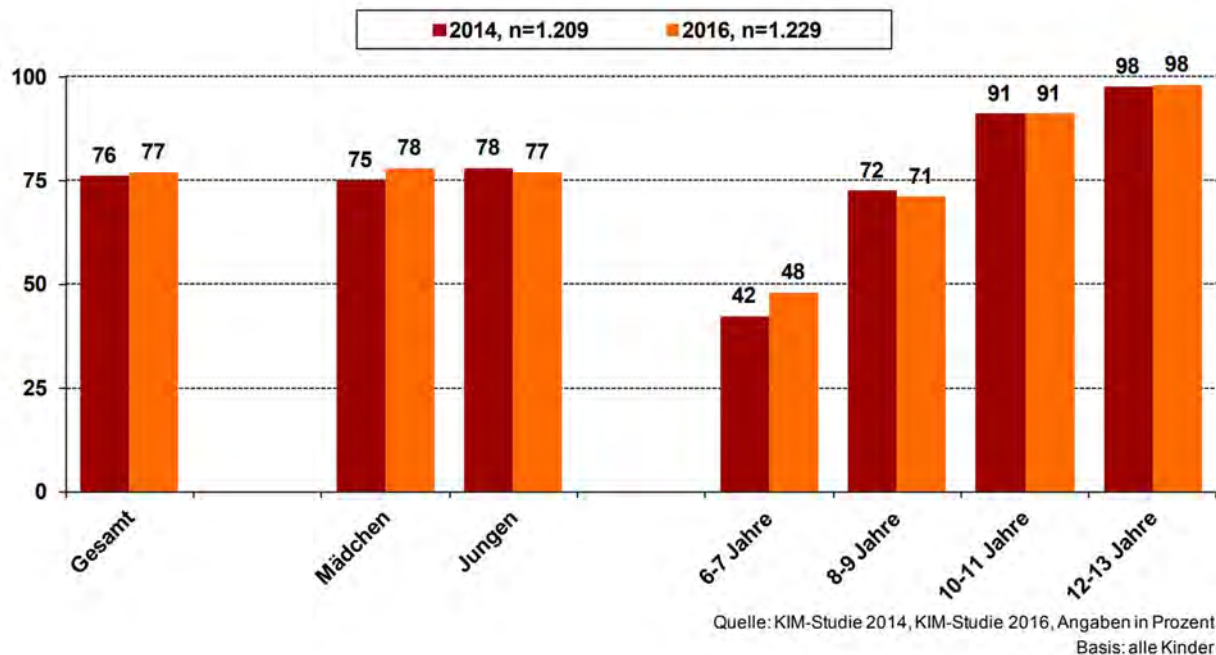


Abbildung 4: Handy-/Smartphonebesitz der Kinder 2016 (Feierabend et al., 2017, S. 30)

Wie in Abbildung 4 erkennbar ist, besitzen 53% der Jungen und 49% der Mädchen zwischen sechs und dreizehn Jahren ein eigenes Handy/Smartphone. Der persönliche Besitz nimmt mit höherem Alter deutlich zu. Unter den 6- bis 7-Jährigen besitzen nur 12% ein eigenes Mobiltelefon, unter 12- bis 13-Jährigen sind es bereits 80% (vgl. Feierabend et al., 2017, S. 30).

Auf diesen Fakten aufbauend lässt sich die Altersgruppe für das methodisch-didaktische Mittel "App" auf zwölf bis zwanzig Jahre eingrenzen. Die Obergrenze sollte flexibel bleiben, um auch älteren Benutzern den Zugang zur App zu ermöglichen.

### 5.4. Kooperation mit der ZHAW: erste Schritte

Für die Entwicklung einer App benötigt man ein fundiertes Fachwissen in diversen Bereichen der Informatik. An Stelle einer selbständigen Erarbeitung dieses Fachwissens, welches ausserhalb des Fokus dieser Bachelorarbeit liegt, wurde eine Zusammenarbeit mit dem Informatik-Institut der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft (ZHAW) angestrebt. In Abbildung 5 ist Schritt für Schritt der Prozess hin zur Kooperation mit der ZHAW dargestellt.

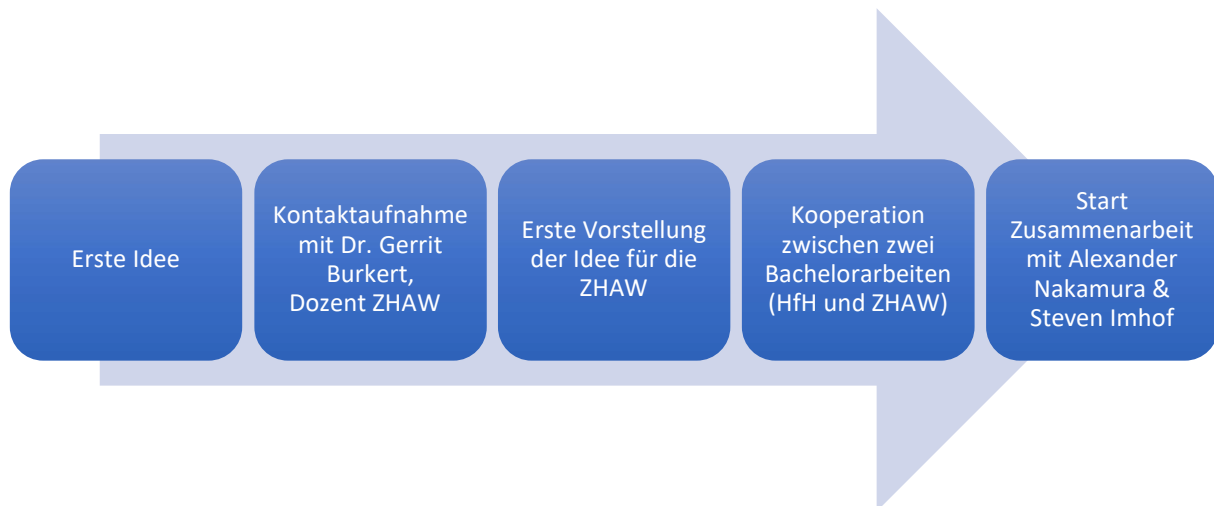


Abbildung 5: Prozess bis zum Start der Kooperation mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) (Quelle: eigene Darstellung)

Eine Kooperation bedeutet regelmässige, interdisziplinäre Treffen. Der aktuelle Stand wird festgehalten sowie überprüft und das weitere Vorgehen wird geplant. Die angestrebten Inhalte der App müssen konzeptioniert und gemeinsam priorisiert werden.

## 5.5. Angestrebte Inhalte der App

In diesem Kapitel werden die Inhalte der App definiert. Der Inhalt wird an den direkten Therapieansatz angelehnt und beinhaltet keine Komponenten des indirekten Ansatzes (siehe Kapitel 3.2).

Die Kapitelgliederung der App ist in Abbildung 6 dargestellt. Es müssen Inhalte für vier Hauptseiten definiert werden:



Abbildung 6: Konzeption der App mit vier Hauptseiten (Quelle: eigene Darstellung)

### 5.5.1. Startseite

Die Startseite wird die erste Seite sein, die der Benutzer öffnet. Sie soll ihn willkommen heissen und gleichzeitig einen Anstoss zum nachfolgenden Übungsprozess liefern. Inhaltlich finden sich auf der Startseite ein Begrüssungstext und ein motivierendes Element.

#### 5.5.1.1. *Begrüssungstext*

Der Text soll die Benutzer in der App willkommen heissen und einen interessanten Sachverhalt zum Thema “Stottern” bieten. Dieser interessante Sachverhalt soll in einem kurzen Text mit der App in Verbindung gebracht werden.

#### 5.5.1.2. *Motivationsaspekt*

Möglicherweise fehlt den stotternden Personen die Motivation, um täglich zu üben. Diesem Problem versucht die App durch variierende Motivationssprüche, Zitate von bekannten Akteuren aus dem Bereich des Stotterns oder anregende Sprüche entgegenzuwirken. Die Sprüche sollen täglich wechseln.

### 5.5.2. *Theorie-Seite*

Der Benutzer soll mit der App jederzeit die Möglichkeit haben, sein Wissen aufzufrischen oder neue Informationen einzuholen. Hierfür soll ein Nachschlagewerk zu den wichtigsten Themen der Stottertherapie entstehen. Umfang und Inhalt sollen auf den Benutzer, also auf die stotternde Person ausgerichtet sein. Der Inhalt soll fachlich korrekt, prägnant und in der sprachlichen Komplexität an die Altersgruppe angepasst sein. Eine inhaltliche Auswahl erfolgt auf der Basis von eigenen Erfahrungen und Recherchen.

#### 5.5.2.1. *Therapie*

“‘Stottertherapie’ ist ein Sammelbegriff, der ein grosses Spektrum an unterschiedlichen Behandlungsansätzen umfasst. Die einzelnen Behandlungsansätze stellen eine Kombination unterschiedlicher Therapiemethoden und therapeutischer Vorgehensweisen dar.” (Wendlandt, 2009, S. 22) Es muss demnach von unterschiedlichen Wissensständen unter den Benutzern ausgegangen werden. Jeder Benutzer bringt andere Therapieerfahrungen mit, deswegen wird die App vorwiegend mit Grundlagenwissen ausgestattet. Das Grundlagenwissen besteht aus den beiden Hauptströmungen der Stottertherapie: Fluency shaping und Non-Avoidance. Der Vollständigkeit halber erklärt der Theorieteil auch die Methodenkombination und den Therapiebaustein “In-vivo”.

#### **Fluency shaping**

Hinsichtlich der im Kapitel 5.3 definierten Altersgruppe wird in der App vereinfachend der Begriff “Sprechmodifikation” oder “Sprechweise verändern” benutzt, da “Fluency shaping” bekanntlich alle Arten von Interventionsmassnahmen betrifft, welche die Sprechweise verändern (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33). Der Theorieeintrag soll darüber informieren, was mit diesem Begriff gemeint ist und wofür eine Veränderung der eigenen Sprechweise in der Stottertherapie eingesetzt wird.

## **Non-Avoidance**

In der App wird der Begriff “Stottermodifikation” oder “Stottern verändern” verwendet. (vgl. Wendlandt, 2009, S. 32). Dem Benutzer wird in diesem Kapitel ein überschaubares Wissen zu der Therapieströmung und deren Nutzen vermittelt.

## **Methodenkombination**

Da die Therapieströmungen Non-Avoidance und Fluency shaping in der Praxis vorwiegend kombiniert zum Einsatz kommen, soll der Benutzer über den Begriff “Methodenkombination” informiert werden (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33).

## **In-vivo**

Der Therapiebereich In-vivo soll in der App ebenfalls erläutert werden. In diesem Abschnitt soll eine Erklärung enthalten sein, wieso diese Methode in der Therapie eingesetzt wird. Die Vielfältigkeit von In-vivo-Situationen soll ersichtlich werden.

### **5.5.2.2. Information über Stottern**

Der Benutzer soll in einem weiteren Theoriekapitel interessante Fakten zum Thema Stottern antreffen. Diese ergänzenden Inhalte sollen aus einer Sammlung von Namen prominenter stotternder Personen, Filmtipps, Zitate und Fakten bestehen. Der Titel wird mit “Schon gewusst?” betont spielerisch gewählt.

Das Ziel dieses Eintrags ist das Fördern der Selbstakzeptanz. Der selbstbewusste Umgang mit dem Stottern im Allgemeinen soll den Umgang mit dem eigenen Stottern unterstützen. Diese funktionelle Coping-Strategie<sup>4</sup> ist eine wichtige Grundlage, um den Stotternden selbstsicher in neue, unbekannte Situationen zu schicken. Sandrieser und Schneider beschreiben, dass funktionelle Coping-Strategien unter anderem auf der Ebene von Emotionen und Einstellungen beobachtet werden können. Betroffene entwickeln eine Selbstakzeptanz gegenüber ihrem Stottern und negative Gefühle werden auf ein Minimum reduziert. Zu einem selbstbewussten Umgang gehört auch das Reden über das Stottern. Auf der Verhaltensebene entstehen Strategien, die ein situationsangemessenes Kommunikationsverhalten ermöglichen. Weiter gelingt es Betroffenen durch die Strategie, offen über das Stottern zu sprechen und das Gegenüber in einer Kommunikationssituation zu unterstützen (vgl. 2015, S. 29). Bei fehlenden Coping-Strategien käme es in der Folge zu einer Tabuisierung des Stotterns, was wiederum zu negativen Gefühlen und Vermeidungsverhalten führen würde (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 61).

---

<sup>4</sup> Unter Coping-Strategien versteht man Strategien, die im Umgang mit Stottersymptomen, Reaktionen der Umwelt und Versagen verwendet werden (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 28-29).

### 5.5.3. Übungs-Seite

Ziel ist es, dem Benutzer im Übungsteil eine umfangreiche Sammlung von Übungen zu verschiedenen Bereichen anzubieten. Hiervon wird täglich eine zufällige Aufgabe ausgewählt und dem Benutzer als Übung des Tages vorgeschlagen.

#### 5.5.3.1. Auswahl der Übungsbereiche

Die App soll zu einem umfangreichen Nachsorgemedium werden und ein methodenkombiniertes Üben anhand von Übungen aus den beiden Therapieströmungen “Non-Avoidance” und “Fluency shaping” ermöglichen. In-vivo-Übungen sollen den Alltagstransfer erleichtern (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 154).

Nachfolgend finden sich fett markiert die ausgewählten Übungsbereiche. Die Übungen lassen sich in drei Kategorien gruppieren: Stottermodifikation, Sprechmodifikation und In-vivo-Übungen. Die drei Übungsbereiche werden jeweils erst erklärt, bevor eine Begründung folgt, weshalb der Bereich für die App ausgewählt wurde.

In der Kategorie **Stottermodifikation** wird bewusst auf die erste Phase, die sogenannte Identifikation (siehe Kapitel 3.2.2.1) verzichtet. Da die App als Nachsorgemedium eingesetzt wird, ist die Identifikation bereits erfolgt.

#### **Stottermodifikation: Desensibilisierung**

**Erklärung:** Die zweite Phase der Stottermodifikation soll innere Ängste und negative Gefühle reduzieren. Dadurch wird der Stotterer gegenüber seiner Symptomatik und den dazugehörigen Zuhörerreaktionen toleranter und kann gelassener stottern (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 92).

**Begründung:** Im Alltag werden stotternde Menschen immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert, in denen sie den unterschiedlichsten Zuhörerreaktionen begegnen oder neue innere Ängste und negative Gefühle aufkommen (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 92). Eine wiederkehrende Auseinandersetzung mit dem eigenen Stottern ist unerlässlich.

#### **Stottermodifikation: Pseudostottern**

**Erklärung:** Beim Pseudostottern werden Sprechunflüssigkeiten, die dem Stottern ähneln, absichtlich produziert, jedoch sind sie spannungsfrei und kontrolliert (vgl. Ham, 2000, S. 91).

**Begründung:** Das Pseudostottern befindet sich in der zweiten Phase der Stottermodifikation, der Desensibilisierung (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 91-94). Diese beiden Übungsbereiche werden hier bewusst getrennt. Einerseits, um eine grössere Vielfalt an

Übungen zu bieten, andererseits ist das Pseudostottern durch seine hohe Kontrollierbarkeit ein gutes Instrument für verschiedenste Arten von selbständigen Übungen.

Die alten stereotypischen Stotterreaktionen sollen durch effizientere Reaktionen ersetzt werden. Dies erfolgt in der Stottermodifikation durch die Techniken "Stoppen, Pull-Out und Prolongation" (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 92). Ein möglichst vollständiges Übungsmaterial kann nur entstehen, wenn alle Techniken in der App erfasst werden. Die Techniken "Pull-Out" und "Prolongation" werden in der App nach der "Intensiv-Modifikation Stottern" von Hartmut Zückner (2014) integriert.

### **Stottermodifikation: Prolongation**

**Erklärung:** Bei der Prolongation wird eine wichtige Fähigkeit vieler Betroffener genutzt: "Es gibt sehr viele Stotternde, die merken etwa ein bis zwei Zehntelsekunden, bevor die Blockierung den Sprechfluss unterbricht, einen Spannungsanstieg in der Kehlkopf- oder Artikulationsmuskulatur." (Zückner, 2014, S. 153) In diesen Momenten soll von Beginn an die langsame und bewusste Art des Sprechens eingesetzt werden, damit kein Stottern auftritt (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 93). Bei der Prolongation (Anlaut-Dehnung) wird demnach ein bewusst verlangsamter taktil-kinästhetisch gesteuerter Übergang von Laut zu Laut befolgt (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 156). Abbildung 7 stellt den Vorgang der Prolongation an einem Beispiel dar:

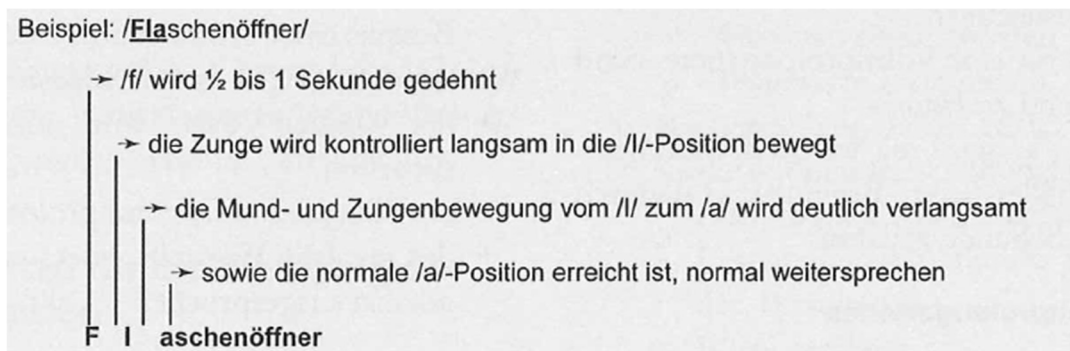


Abbildung 7: Prolongation am Beispiel "Flaschenöffner" (Quelle: Zückner, 2014, S. 155)

**Begründung:** Diese Stottermodifikation nutzt die grosse Ressource von Stotternden, ein Stotterereignis vorherzusagen und dient daher als wertvolle präventive Massnahme (vgl. Zückner, 2014, S. 153). Der Stotternde muss seine Ressource eigenständig nutzen. Durch den Einbezug dieser Eigenverantwortung wird ein Beitrag zur Selbststeuerung geleistet (vgl. Wendlandt, 2009, S. 72).



## **Stottermodifikation: Pull-Out**

**Erklärung:** „Im Grunde handelt es sich um eine Technik, in der der Stotternde während eines unwillkürlichen Stotterkrampfes die Kontrolle über sein Sprechmuster wiedergewinnt und das Wort mit einem kontrollierten unflüssigen Muster vervollständigt.“ (Ham, 2000, S. 179) Dieses kontrolliert unflüssige Muster kann durch Einsatz des Pseudostotterns umgesetzt werden. Einfach übersetzt bedeutet „Pull-Out“ nichts anderes als „(sich) herausziehen“. „Mit dem Pull-Out beendet man also eine Blockierung, indem man sich aus ihr herauszieht und kontrolliert flüssig weiterspricht.“ (Zückner, 2014, S. 175) Abbildung 8 stellt den Pull-Out grafisch dar:

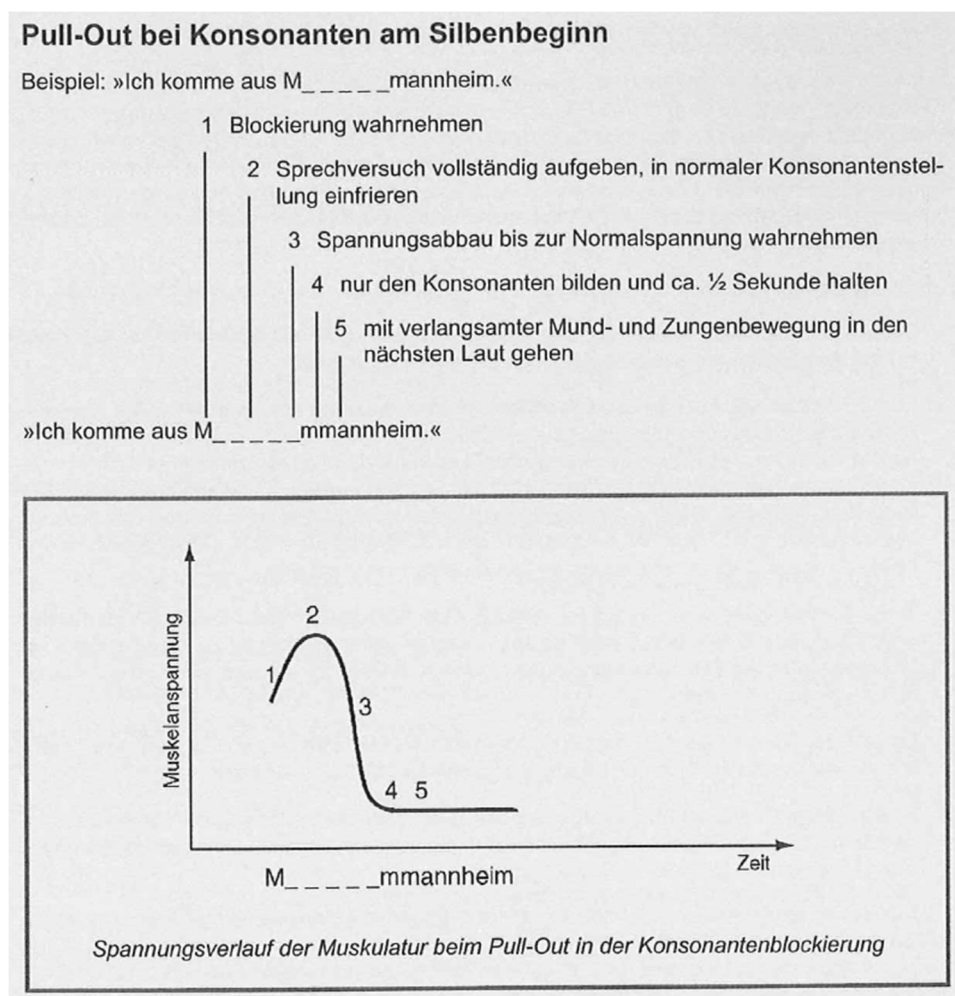


Abbildung 8: Pull-Out bei Konsonanten am Silbenbeginn (Quelle: Zückner, 2014, S. 177)

Findet der Pull-Out bei einem Wort mit Vokal am Silbenbeginn statt, werden Punkt 4 und 5 in der Abbildung 8 zu einem einzigen Punkt zusammengefasst, der wie folgt beschrieben wird: „weichen Stimmeinsatz bilden“ (Zückner, 2014, S.176)

**Begründung:** Diese Stottermodifikation wird für die App ausgewählt, weil sie für den Benutzer ein praktisches Werkzeug gegen Blockierungen darstellt, und weil der Pull-Out unter anderem im Therapieansatz KIDS (Kinder dürfen Stottern) nach Sandrieser und Schneider als Blocklösestrategie eingeübt wird (vgl. 2015, S.156).



### **Stottermodifikation: Stoppen**

**Erklärung:** „In der Arbeit an der Poltermodifikation müssen die Patienten lernen, ihr Sprechen an der Stelle, an der das Poltersymptom auftritt, zu stoppen, um dann mit modifiziertem Sprechen weiterzusprechen.“ (Sick, 2014, S. 159) Auch wenn diese Technik aus der Polter-Therapie<sup>5</sup> stammt, lässt sich die Vorgehensweise gut auf das Stottern übertragen. Der Unterschied zur Pull-Out-Technik liegt darin, dass beim Stoppen die Artikulationsstellung während der Blockade nicht beibehalten wird (vgl. Abbildung 8, Zückner, 2014, S. 177). Genauer beschreibt Sick: „Poltermodifikation besteht aus Symptomwahrnehmung, Stoppen und Wiederholen des gepolterten Abschnittes mit modifiziertem Sprechen.“ (2014, S. 151) Übertragen auf das Stottern wird das Stotterereignis gestoppt und mit der modifizierten Sprechweise wiederholt.

**Begründung:** Diese Technik wird als Übungsbereich gewählt, weil sie eine direkte Intervention während einem Stotterereignis ermöglicht. Anders als bei der Prolongation ist keine Wahrnehmung eines bevorstehenden Stotterereignisses nötig (vgl. Zückner, 2014, S. 153). Das Stottern kann einfach abgebrochen werden.

In der **Sprechmodifikation** erwirbt die stotternde Person ein neues Sprechmuster ohne Stotterereignisse, welches dann schrittweise an ein natürlich klingendes Sprechen angeglichen und in den Alltag integriert wird (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 94-95). Jeder Betroffene spricht auf eine bestimmte Sprechtechnik besser oder schlechter an, daher wird auch in diesem Bereich ein möglichst umfangreiches und vielfältiges Übungsmaterial angestrebt (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33). In der Sprechmodifikation finden sich Sprechtechniken, die das Tempo, den Rhythmus, die Artikulation, das Atemmuster, den Stimmeinsatz oder die Sprechpausen modifizieren.

### **Sprechmodifikation: Sprechtemporeduktion**

**Erklärung:** Bei dieser Sprechtechnik wird die Geschwindigkeit der Sprechweise verlangsamt (vgl. Schindler, 1998, S. 62). Durch diese Reduktion des Sprechtempos wird die Planungsphase des Sprechvorgangs ausgedehnt, wodurch eine bessere motorische Kontrolle ermöglicht wird (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 103).

**Begründung:** Diese Technik wird in die App integriert, da sie sehr alltagstauglich ist und somit vielen Nutzern bekannt sein dürfte.

---

<sup>5</sup> „Poltern ist eine Form nicht flüssigen Sprechens, in der der Sprecher unfähig ist, sein Sprechtempo an die momentanen sprechmotorischen und linguistischen Anforderungen anzupassen.“ (Van Zaalen & Winkelmann, 2009, S. 21; Übersetzung von Sick, 2014, S. 23)

### **Sprechmodifikation: Sprechrhythmus**

**Erklärung:** Rhythmisierungsmethoden können zum Beispiel Singen, Singsangsprechen, Schattensprechen, gleichzeitiges Sprechen und Schreiben oder Metronom-Sprechen sein (vgl. Ham, 2000, S. 275). Beim metrischen Sprechen wird in einem vorgegebenen Takt gleichmässig gesprochen. Der Takt kann dabei ein selbst erzeugter sein oder über ein Metronom gesteuert werden (vgl. Schindler, 1998, S. 61-62). Da ein Metronom nicht den natürlichen Rhythmus des Wortes oder Satzes vorgibt, wird pro Metronom-Schlag eine Silbe gesprochen. Die Geschwindigkeit des Metronoms definiert dabei die Sprechgeschwindigkeit (vgl. Staiger, Schölderle, Brendel & Ziegler, 2017, S. 301).

**Begründung:** In die App werden nur Übungen integriert, die ebendieses metrische Sprechen behandeln, da sich diese Technik einfach in den Alltag einbauen lässt.

### **Sprechmodifikation: deutliche Artikulation**

**Erklärung:** Diese Sprechmodifikation wird von Starke (1996) auch "Das überwachte Sprechen" genannt (vgl. Sick; zitiert nach Starke, 1996). Beschrieben wird dieses Sprechen als "Aufrechterhaltung der Sprechkontrolle bei präziser, unauffälliger Artikulation" und "alltagstaugliche Zielform der Artikulation beim spontan modifizierten Sprechen" (ebd.) Die Sprechweise wirkt für den Zuhörer lediglich etwas langsamer, deutlicher und vielleicht lauter. Die Sprechweise hat eine Stabilisierung der Sprechflüssigkeit zur Folge, die aufgrund der hohen notwendigen Konzentration aber nur kurzzeitig eingesetzt werden kann (vgl. Sick; zitiert nach Starke, 1996).

**Begründung:** Diese Sprechmodifikation wurde für den Übungskatalog ausgewählt, da sie unauffällig und alltagstauglich ist (vgl. Sick; zitiert nach Starke, 1996). Nach intensivem und regelmässigem Training kann möglicherweise die Verwendungszeit ausgebaut werden, da die deutliche Artikulation für den Stotternden zur Routine wird.

### **Sprechmodifikation: Veränderung des Atemmusters**

**Erklärung:** Oftmals lässt sich bei stotternden Personen eine gestörte Koordination der Atmung und des Sprechens feststellen. Bei dieser Sprechtechnik geht es also darum, die Koordination zwischen Atmung und Sprechen zu fördern. Es sollte darauf geachtet werden, dass während der Phase des Ausatmens gesprochen wird, und die Länge der Aussage die Atemkapazität nicht überschreitet (vgl. Schindler, 1998, S. 63).

**Begründung:** Die Atmung ist die Kraftquelle für die Stimmgebung. Daher werden Atemübungen je nach Nachfrage des Klienten in der Stottertherapie angewendet (vgl. Ham, 2000, S. 246). Aus diesem Grund sollen Atemübungen auch in die App integriert werden.

### **Sprechmodifikation: Weicher Stimmeinsatz**

**Erklärung:** “Beim weichen Stimmeinsatz versucht man, die Äusserung ohne Hast, Spannung oder Druck zu sprechen, so dass es nicht zum Stottern kommt.” (Ham, 2010, S. 315) Der weiche Stimmeinsatz basiert auf einem lockeren und kontrollierten Stimmlippenschluss. Dabei sollen sich die Stimmlippen kontrolliert annähern, wodurch eine überhöhte Spannung auf der Glottisebene verhindert wird (vgl. Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 103). Diese Technik des weichen Stimmeinsatzes funktioniert nur bei Vokalen (vgl. ebd). Bei Konsonanten kann dann entsprechend eine Prolongation angewendet werden (siehe Abbildung 7).

**Begründung:** Der weiche Stimmeinsatz ist eine weitere Sprechmodifikation in der Stottertherapie. Um eine vollständige Übungssammlung zu erreichen, soll diese Technik ebenfalls in die App integriert werden.

### **Sprechmodifikation: andere Sprechtechnik**

Da die Stottertherapie von grosser Individualität geprägt ist, besteht Grund zur Annahme, dass gewisse Benutzer in der Therapie eine eigene Sprechtechnik erarbeitet haben. Diese soll ebenfalls mit zugehörigen Übungen in der App verankert sein.

Den dritten Bestandteil im Übungskatalog bilden die ***In-vivo-Aufgaben***.

### **In-vivo**

**Erklärung:** Eine Erklärung ist im Kapitel 3.2.4 nachzulesen.

**Begründung:** In-vivo-Aufgaben sind sehr wichtig, um die erarbeiteten Techniken in den Alltag zu integrieren. Dabei kommt es immer wieder zu neuen Wahrnehmungen, Gefühlen und Erkenntnissen (vgl. Wendlandt, 2009, S. 104). Sie leisten somit einen wesentlichen Beitrag zum Transfer des Gelernten in den Alltag des Benutzers und sind für die App unerlässlich.

#### **5.5.3.2. Erklärung der Übungsbereiche**

Unter jeder Übung findet der Benutzer eine Erklärung. Die Erklärung enthält einen kurzen Theorietext, der beschreibt, wie die Technik funktioniert. Die Erklärung soll nicht Übungsspezifisch sein, sondern zu der übergeordneten Technik und dem Übungsbereich passen. Erklärungsvideos ergänzen den Beitrag.

#### **5.5.3.3. Erklärungsvideos**

Für die Erklärungsvideos in den verschiedenen Übungskategorien werden Videoskripts erstellt. Darin werden Kameraeinstellungen, Texte und Schnittinformationen festgehalten. Diese Videoskripts finden sich im Anhang der Arbeit.

Die Videos werden auf einem YouTube-Kanal zur Verfügung gestellt und unterhalb des Exklärungs-textes in der App verlinkt. Die Inhalte der Videos basieren auf Literaturrecherchen. Quellen werden in der Videobeschreibung aufgeführt.

#### **5.5.3.4. Schwierigkeitsgrad der Übungen**

In der Stottertherapie wird nach dem Erlernen der individuell zugeschnittenen Techniken anhand verschiedenster Aufgaben geübt. Die Schwierigkeit der Aufgaben oder auch Situationen, in denen die Techniken praktiziert werden, wird kontinuierlich gesteigert (vgl. Natke & Alpermann, 2010, S. 93-94). In jeder Übung der App soll sich deshalb eine zusätzliche, schwierigere Übung finden. Der Benutzer entscheidet selbst, ob er diese Möglichkeit wahrnehmen will.

#### **5.5.3.5. Individualisierungsmöglichkeit**

Wie Wolfgang Wendlandt in seinem Buch verdeutlicht, ist eine Therapie individuell auf den Klienten ausgerichtet. Sie ist folglich eine "... Kombination unterschiedlicher Therapiemethoden und therapeutischer Vorgehensweisen ..." (2009, S. 22). Die App berücksichtigt diese Individualität. In den Einstellungen der App soll es möglich sein, Übungsbereiche zu aktivieren oder zu deaktivieren. Dem Benutzer werden dann nur Übungen aus den aktivierten Kategorien vorgeschlagen. Da die App nach einer logopädischen Stottertherapie eingesetzt wird, soll der Benutzer von dem behandelnden Therapeuten eingeführt werden. Dabei können die passenden, bereits in der Stottertherapie angewandten und erlernten Therapiebereiche mit Hilfe der Fachperson aktiviert werden.

#### **5.5.3.6. Verknüpfung Theorie – Praxis**

Um die Theorie mit der Praxis zu verknüpfen, soll in der App mittels Farbmarkierungen eine direkte Verbindung zwischen Theorieeinträgen und Übungsbereichen hergestellt werden. Die drei Theoriebeiträge "Fluency Shaping", "Non-Avoidance" und "In-vivo" erhalten jeweils eine bestimmte Farbmarkierung. Diese wird in den Übungsbereichen wieder aufgegriffen.

#### **5.5.4. Informations-Seite**

Dem Benutzer soll Zugang zu informativem und nützlichem Material ermöglicht werden. Eine Link-Sammlung verweist den Benutzer auf Foren, Selbsthilfegruppen oder sonstige Informationen rund um das Thema "Stottern". Die Verlinkung zu Social-Media-Plattformen erweitert den Spielraum des Benutzers.

In der Informations-Seite findet sich für Therapeuten eine kurze Übersicht über die neu benannten Übungsbereiche. Zusätzlich wird eine Liste der verwendeten Quellen in der Informations-Seite ersichtlich.

#### 5.5.4.1. Social Media

In der App sollen insgesamt drei Soziale Medien integriert werden: Facebook, YouTube und Instagram. Eine Statistik zur Nutzung sozialer Netzwerke in der Schweiz, die auf der Basis verschiedener Quellen erhoben wurde, zeigt, dass in der Schweiz YouTube, Facebook und Instagram neben WhatsApp die meistgenutzten sozialen Netzwerke sind (siehe Abbildung 9). Der YouTube-Kanal wird für die Erklärungsvideos (siehe Kapitel 5.5.3.3) genutzt, während der Facebook- und Instagram-Kanal als Austausch- und Kennenlernmöglichkeit für die Betroffenen untereinander dienen soll.

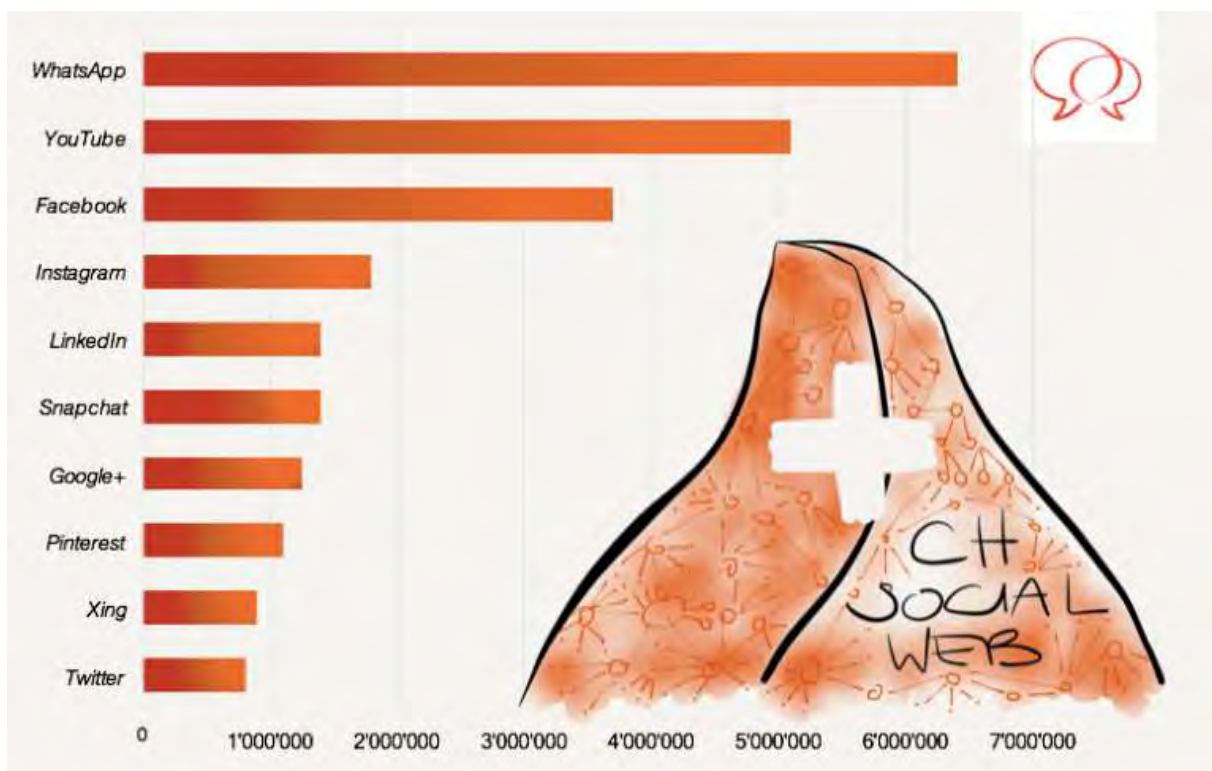


Abbildung 9: Soziale Netzwerke in der Schweiz – die Liste (Schneider, 2017)

#### 5.5.4.2. Quellen

Da Quellenangaben mitten in Übungs- und Theorietexten den Lesefluss und das Leseverständnis von 12- bis 20-Jährigen beeinträchtigen könnten, soll ein vollständiges Quellenverzeichnis auf der Informations-Seite aufgeführt werden.

### 5.6. Nachhaltigkeit

Ein grosses Ziel der App ist es, nachhaltige Lernprozesse zu erreichen. Der Benutzer soll das Gelernte über einen längeren Zeitraum speichern und in verschiedenen Situationen anwenden können. Die Nachhaltigkeit lässt sich mittels Übung (das Automatisieren und Festigen von Wissen) und Transfer (die Übertragung von Wissen und Handlungskonzepten auf andere Bereiche) unterstützen (vgl. Edelmann & Wittmann, 2012, S. 220-221).

### **5.6.1. Übungsfrequenz**

Wiederholtes Üben ist ein wichtiger Faktor, der Nachhaltigkeit ermöglicht (vgl. Edelmann & Wittmann, 2012, S. 220-221). Aus diesem Grund wird die Übungsfrequenz der App auf mindestens eine Übung pro Tag festgelegt. Der Benutzer setzt sich so täglich mit dem Thema "Stottern" und seiner eigenen Sprechweise auseinander. Möchte der Benutzer an einem Tag selbständig mehrere Übungen aus dem Übungskatalog lösen, steht ihm dies frei.

### **5.6.2. Erinnerungsfunktion**

Die App soll den Benutzer mittels "Push-Nachricht"<sup>6</sup> an das tägliche Üben erinnern. Die Erinnerungsfunktion garantiert wiederholtes Üben und einen darauffolgenden Transfer in den Alltag (vgl. Edelmann & Wittmann, 2012, S. 220). In der Lerntheorie wird der Nutzen dieser Erinnerungsfunktion deutlich abgestützt durch die Tatsache, dass neuronale Verbindungen erst dann "dicker" und gefestigter werden, wenn eine Repetition im Lernprozess stattfindet (siehe Kapitel 3.4.1) (vgl. Grawe, 2004, S. 53).

### **5.6.3. Bewertung und Verlauf der Übung**

Nachdem der Benutzer eine Übung abgeschlossen hat, soll er die Möglichkeit haben, diese zu bewerten. Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 1 bis 10, womit aufgezeigt werden soll, wie gut oder schlecht die Übung verlaufen ist. Diese Bewertung dient der Selbstevaluation und somit gleichzeitig der Selbstreflexion und Dokumentation. Es ist wichtig, den Klienten eigene Aufzeichnungen anfertigen zu lassen (vgl. Wendlandt, 2009, S. 113). "Die Achtsamkeit bezüglich des eigenen Veränderungsvorhabens wird immer wieder wach gehalten, wenn Phasen der Selbstbesinnung beispielsweise vor einem Blatt Papier stattfinden. Der Reflexionsprozess über aktuelle therapeutische Aufgabenstellungen kommt in Gang, die Auseinandersetzung mit konkreten Veränderungsschritten wird aktiviert." (Wendlandt, 2009, S. 114).

Da in der App die Möglichkeit besteht, Übungen mehrfach zu lösen, können auch mehrere Bewertungen hinterlegt werden. Alle Bewertungen werden gesammelt, und die Dokumentation erweitert sich zu einer Verlaufsdokumentation. Der Benutzer kann dadurch jederzeit nachvollziehen, wie die Übung an anderen Tagen verlaufen ist.

---

<sup>6</sup> "Push-Benachrichtigungen ermöglichen einem mobilen Gerät, Nachrichten zu empfangen, die ein Server mit einer Push-Operation gesendet hat. ... Benachrichtigungen werden auch dann empfangen, wenn die Anwendung gerade nicht aktiv ist." (IBM Knowledge Center, 2018).

## 6. Konkretisierung des Entwicklungsprojektes

Auf die Konzeptionierung folgt die Konkretisierung der App in Zusammenarbeit mit der ZHAW. In den folgenden Kapiteln werden konkretisierte Texte und Übungen präsentiert, die unverändert in die App integriert werden. Die App-Inhalte sind farbig umrandet und in einer Serifenschrift mit Zeilenabstand 1,0 dargestellt, um sie vom restlichen Text abzuheben.

### Quellenverweise in App-Inhalten

Die Texte wurden mithilfe diverser Quellen erarbeitet. Die Theorie-, Erklärungs- und Informationstexte sind inhaltlich verdichtet und vereinfachend formuliert, um der Altersgruppe zwischen 12 und 20 Jahren gerecht zu werden. Die Leserlichkeit der Texte würde durch direkte Quellenverweise eingeschränkt. Aus diesem Grund wurde mit Prof. Wolfgang G. Braun, dem zuständigen Betreuer der vorliegenden Arbeit, vereinbart, dass sich innerhalb der App-Inhalte **“Theorietexte”** und **“Erklärungen zu den Übungsbereichen”** keine direkten Quellenverweise befinden sollen. Stattdessen wird jeder Text am Ende mit einer Fussnote versehen, die auf die separate Literaturliste “13.1 App-Quellen: Texte und Erklärungen” verweist.

Eine Ausnahme bilden die **“Startseite”**, **“Motivationssprüche”**, die **“Übungs-Seite”** und die **“Informations-Seite”**, welche in nachfolgenden Kapiteln vorgestellt werden. Da die Informationen oder Ideen weniger kompakt oder direkt zitiert sind, werden die Quellen in einer Fussnote verwiesen. Diese Quellen erhalten ein separates Literaturverzeichnis “13.2 Weitere App-Quellen”.

### 6.1. Kooperation mit der ZHAW: Priorisierung und erster Entwurf

Die Inhalte der App wurden in Absprache mit der ZHAW priorisiert, um einen Arbeitsablauf für die technischen Entwickler festzulegen. Eine entsprechende Prioritätenliste ist zur Nachvollziehbarkeit im Anhang dieser Arbeit angefügt.

Anhand der Prioritätenliste entstanden auf Seiten der ZHAW erste Design- und Entwicklungsentwürfe, sogenannte Wireframes<sup>7</sup>. Die letzte Version, das Wireframe 3.2, ist in Abbildung 10 dargestellt. Im Anhang findet sich das Wireframe noch grösser abgebildet.

---

<sup>7</sup> Ein Wireframe ist eine grafische Struktur einer Webseite oder App, die den Inhalt und die enthaltenen Elemente beinhaltet (vgl. Grace, 2017)



Wireframe – dritter Entwurf:



Abbildung 10: Wireframe 3.2 - dritter Entwurf der App (Quelle: Darstellung von Steven Imhof und Alexander Nakamura, ZHAW)

## 6.2. Namensgebung

Um bereits im Namen der App einen Bezug zur Stottertherapie zu erreichen, wird bewusst das Stichwort “Stottern” verwendet. Es handelt sich bei der App um ein Nachsorgemedium in der Stottertherapie, aus dem durch zahlreiche Übungen ein Training wird. Aus diesen Überlegungen folgen die weiteren drei Begriffe “Nachsorge”, “Training” und “App”, die bei der Namensgebung miteinbezogen werden. Folgendermassen entsteht der Name:

STAN  
Stotterer Training - appintegrierte Nachsorge

## 6.3. Entwicklung eines App-Icons

Bei der Entwicklung eines geeigneten Icons gilt es einige Punkte zu beachten: Es soll einfach, einprägsam und erkennbar sein (vgl. Apple Inc, 2018). STAN soll mit einem Symbol ausgestattet werden, welches sofort einen Bezug zum Sprechen und Stottern schafft. Als Symbole werden dazu drei Dinge verwendet: Ein Gesicht im Profil, eine Frequenzlinie, die eine “Störung”, sprich ein Stotterereignis aufweist und ein Rahmen, um das Bild abzuschliessen



(siehe Abbildung 11). Gezeichnet wird das Icon auf Basis eigener Ideen und Skizzen mit dem Programm "Adobe Illustrator".



Abbildung 11: von der Skizze zur finalen Version - Entwicklung des App Icons (Quelle: eigene Darstellung)

## 6.4. Startseite

Als Begrüßungs- und Einführungstext wird auf der Startseite ein interessanter Fakt zur Thematik des Stotterns mit STAN in Zusammenhang gebracht:

### Stotterer Training - appintegrierte Nachsorge

Was haben Charles Darwin, Marilyn Monroe, Mr. Bean, Bruce Willis und Ed Sheeran gemeinsam? Sie stottern. Von dieser Redeflussstörung sind auch rund 80'000 Personen in der Schweiz betroffen.<sup>8</sup>

Doch es gibt etwas, das dich im Alltag unterstützen kann: Arbeite an deinem Stottern - mit **STAN**.

### 6.4.1. Motivationsaspekt

Um die Motivation der Benutzer zu steigern, wird auf der Startseite der App täglich ein neuer Textblock dargestellt. Vier verschiedene Kategorien sorgen für Abwechslung. Aus jeder Kategorie wird nachfolgend ein Beispiel aufgezeigt, weitere Beispiele finden sich im Anhang.

### Motivationssprüche

Man sollte das Stottern nicht vermeiden, sondern stark damit werden!

### Zitate zum Thema "Stottern"

Sein Stottern zu akzeptieren bedeutet nicht, aufzugeben! - Frankie<sup>9</sup>

<sup>8</sup> vgl. Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2018

<sup>9</sup> Frankie, 2016

## Zitate von stotternden Personen

Ohne Last, Druck und Angst beherrscht Stottern nicht mehr mein Leben. Es ist ein Teil von mir, aber es ist in den Hintergrund gerückt. - Sascha 1975<sup>10</sup>

## Sprüche, die zum Denken anregen

Stottern ist der Versuch, nicht zu stottern.

### 6.5. Theorie-Seite

In diesem Kapitel findet sich ein beispielhafter Therapie-Theorietext. Weitere werden im Anhang aufgeführt. Die Informationen über das Stottern sind vollständig in der Arbeit aufgelistet.

#### 6.5.1. Therapieansätze

##### Non-Avoidance

Diese Therapieströmung wird Non-Avoidance oder auch Stottermodifikation, also Stotterveränderung genannt.



Im Begriff "avoidance" versteckt sich das englische Wort "avoid". Dieses heisst übersetzt "vermeiden". Zusammen mit dem Wort "non" kann man übersetzen: **NICHT VERMEIDEN.**

Aber wie hängt das jetzt mit Stotterveränderung zusammen?

Wenn man sein Stottern verändern will, arbeitet man direkt an dem Punkt, der einem vielleicht am Anfang sehr unangenehm ist: an seinem eigenen Stottern. Deshalb ist es wichtig, dass man zuerst sein eigenes Stottern akzeptiert und NICHT VERMEIDET. Man spricht viel darüber und wird Experte seines eigenen Stotterns!

Man lernt in dieser Therapierichtung auch, extra zu stottern. Logopädinnen und Logopäden nennen das extra Stottern "Pseudostottern". Das Ziel ist es, selber zu bestimmen, wie und wann man stottert. Es wird versucht, dabei ganz lo-lo-lockere Wiederholungen zu machen, ganz ohne Anspannung und Druck. Zu einem späteren Zeitpunkt wird gelernt, wie Blockaden gelöst werden können.

#### 6.5.2. Informationen über das Stottern

##### Kurz und knapp:



Stottern ist eine Störung des Redeflusses, die von Wiederholungen (s-s-stan), Dehnungen (staaaaaan) oder Blockierungen (st-----an) geprägt ist. Oftmals leiden Stotterer auch unter Begleitsymptomen wie zum Beispiel Mitbewegungen.

Das Stottern kann unterschiedlich stark auftreten, je nachdem mit welcher Person man spricht oder in welcher Situation man sich gerade befindet. In einer Logopädie-Therapie wird am Stottern gearbeitet, und so können grosse Erfolge erreicht werden. **ACHTUNG:** Stottern ist

<sup>10</sup> Sascha1975, 2016

nicht heilbar wie eine Krankheit! Man kann jedoch durch viel Training und Übung lernen, wie man mit seinem Stottern umgehen und es in vielen Situationen kontrollieren oder beeinflussen kann.

Möchtest du noch mehr wissen? Auf der Internetseite der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. findest du weitere interessante Informationen. <https://www.bvss.de/>

### Wusstest du, dass...?



Wusstest du, dass es auch prominente Stotterer gibt?

Einer der ältesten Stotterer war der Grieche **Demosthenes**. Er war ein berühmter Redner und Staatsmann. Stell dir vor: Um sein Stottern in den Griff zu bekommen, hat er sich Kieselsteine in den Mund gelegt und so gegen die Brandung des Meers gesprochen!

Der zweifache Premierminister **Winston Churchill**, der England durch den zweiten Weltkrieg führte und König von England **Georg VI.**, der Vater von Queen Elisabeth II. waren ebenfalls Stotterer.

Stotternde Wissenschaftler gab es auch: z.B. **Sir Isaac Newton** und **Charles Darwin**. Natürlich findet man auch SchauspielerInnen, die stottern. Die bekanntesten sind da wohl **Marylin Monroe, Bruce Willis, Samuel L. Jackson** und **Rowan Atkinsons** (Mr. Bean). Auch Sänger sind davon nicht ausgeschlossen: **Der Graf** von der Band "Unheilig" und **Ed Sheeran** stottern beide.

Hier kannst du mehr über die berühmten Stotterer nachlesen:

<http://www.sueddeutsche.de/leben/bildstrecke-beruehmte-stotterer-1.188409>

Sieh dir auch Ed Sheerans Rede zu seinem eigenen Stottern auf YouTube an:

<https://www.youtube.com/watch?v=1qX7MtpxARQ>

## 6.6. Übungs-Seite

Für die in Kapitel 5.5.3.1 bestimmten Übungsbereiche werden andere Bezeichnungen gewählt, um der Altersgruppe gerecht zu werden. In Tabelle 1 finden sich alle Übungsbereiche mit ursprünglichem Namen und neuer Bezeichnung:

Tabelle 1: Übersicht zu den angepassten Bezeichnungen der Übungsbereiche (Eigene Darstellung)

ursprüngliche Bezeichnung	angepasste Bezeichnung
Stottermodifikation: Desensibilisierung	Ich stottere - na und?
Stottermodifikation: Pseudostottern	Lo-lo-locker Stottern
Stottermodifikation: Prolongation	Langziehen
Stottermodifikation: Stoppen	Stoppen
Stottermodifikation: Pull-Out	Die Blockade lösen

Sprechmodifikation: Sprechtemporeduktion	Chilliges Sprechen
Sprechmodifikation: Sprechrhythmus	Finde den Rhythmus
Sprechmodifikation: Deutliche Artikulation	Deutliches Sprechen
Sprechmodifikation: Veränderung des Atemmusters	Durchatmen
Sprechmodifikation: Weicher Stimmeinsatz	Weiche Stimme
Sprechmodifikation: andere Sprechtechnik	Eigene Sprechtechnik
In-vivo	In deinem Alltag

### 6.6.1. Übungstypen

Die verschiedenen Übungen werden in fünf Typen kategorisiert (siehe Tabelle 2).

*Tabelle 2: Die fünf Übungstypen und ihr Aufbau. (Quelle: eigene Darstellung)*

Wie wird die Kategorie genannt?	Wie sind die Übungen in dieser Kategorie aufgebaut?
In-vivo	Die Aufgabe soll mit einer anderen Person (Freunde, Familie, Bekannte, Fremde etc.) durchgeführt werden.
Vorgegebener sprachlicher Inhalt	Als Ausgangslage findet der Benutzer ein oder mehrere Wörter, Sätze, Texte, Gedichte etc. Mit dieser Vorlage wird der Benutzer aufgefordert, die dazugehörige Technik zu üben.
Smartphone-Funktionen	Funktionen wie Video- und Tonaufnahme, Nachrichtendienste (WhatsApp, E-Mail etc.) werden in die Aufgabenstellung integriert.
Eigener Übungsgegenstand	Der Benutzer wird aufgefordert, sich zu vorgegebenen Anlauten, Kategorien, Fragen etc. einen oder mehrere Übungen zu überlegen, mit denen er die Technik übt.
Kombinierte Kategorie	Funktionen oder Merkmale aus zwei oder mehreren Kategorien werden in der Aufgabe kombiniert.

#### Beispiele:

##### ➤ In-vivo: Übung 1 "In-vivo"

Rufe in einem Restaurant an und erkundige dich, ob man mit einer Gruppe von 20 Personen zu Abend essen kann. Bedanke dich für die Auskunft und verabschiede dich.

**ACHTUNG:** Wende die Sprechtechnik an, die dir am besten gelingt.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Frage zusätzlich nach einem einheitlichen Menü mit vegetarischer Variante und nach dem Preis pro Person.

➤ **Vorgegebener sprachlicher Inhalt:** Übung 2 “Finde den Rhythmus”

Sprich folgende mehrsilbigen Wörter mit der Technik “Finde den Rhythmus”. Achte darauf das du dir Zeit lässt und nicht zu schnell wirst.

- Papagei
- Tabletten
- Katalog
- Prominente
- Taschentuch
- Tentakel
- Kosmetik
- Trompete
- Turteltäubchen
- Gastgeber
- Blumenwiese
- Gurkensalat
- Brillengestell
- Badetuch

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Mache aus den Wörtern vollständige Sätze. Versuche immer zwei Wörter in einem Satz einzubauen. Es dürfen auch Quatschsätze sein. Die Sätze sprichst du mit der Technik “Finde den Rhythmus”.

➤ **Smartphone-Funktion:** Übung 2 “Lo-lo-locker Stottern”

Nimm dir irgendein Buch aus dem Regal und schlage es auf Seite 10 auf.  
Öffne in deinem Handy die Sprachaufnahme-Funktion. Wenn du die Aufnahme gestartet hast, liest du die Seite laut vor. Baue dabei mindestens in jedem dritten Satz ein lo-lo-locker gestottertes Wort ein.  
Höre dir danach die gesamte Sprachaufnahme nochmals an und zähle die lo-lo-locker gestotterten Wörter.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann höre dir die Sprachaufnahme gemeinsam mit jemandem deiner Familie/ Freunde an. Macht ein Spiel daraus:  
Wer ein lo-lo-locker gestottertes Wort hört, sagt “**Bi-bi-bingo**” (natürlich auch lo-lo-locker gestottert).  
Wer schneller ist, kriegt den Punkt. Na, wer gewinnt wohl?

➤ **Eigener Übungsgegenstand:** Übung 1 “Chilliges Sprechen”

Denke an den Film, den du zuletzt geschaut hast. Nun erzählst du die Handlung des Filmes laut vor dich hin. (Du machst also eine Zusammenfassung.) Dabei sprichst du in der chilligen Sprache.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Erzähle die Zusammenfassung mit dem chilligen Sprechen einer von dir ausgewählten Person.

➤ **Kombinierte Kategorie (Eigener Übungsgegenstand, Smartphone-Funktionen):**  
Übung 3 “Blockade lösen”

Denke an deinen letzten Urlaub. Mach dir Notizen zu folgenden Fragen:

- Wo warst du in deinem letzten Urlaub?
- Was hast du alles erlebt?
- Welches Essen hat dir in diesem Urlaub am besten geschmeckt?
- Wann hast du am meisten gelacht in diesem Urlaub und warum?
- Bist du am Ende gerne nach Hause gegangen oder wärst du lieber noch geblieben?

Wenn die Notizen fertig sind, startest du deine Handykamera. Stell das Handy irgendwo so auf, dass man dich auf dem Video sehen kann. Nun machst du ein Video von dir und erzählst, mit den Notizen, von deinem letzten Urlaub.

**ACHTUNG!** Vergiss dabei nicht, die Technik “Blockade lösen” anzuwenden! Jedes Mal, wenn du in einer Blockade stecken bleibst, wendest du die Technik an.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Kein Problem! Schau dir das Video doch gleich gemeinsam mit jemandem an. Das kann jemand aus der Familie, von deinen Freunden oder Bekannten sein.

Stelle nach dem gemeinsamen “Kino” der anderen Person die gleichen Fragen zu ihrem letzten Urlaub. Wende dabei wieder die Technik “Blockade lösen” an.

Vielleicht fallen dir sogar noch mehr Fragen ein?

### 6.6.2. Schwierigkeitsgrad der Übungen

Zu jeder Übung gibt es einen erweiterten Schwierigkeitsgrad unter dem Titel “Die Aufgabe ist zu einfach?”. Die Steigerungsform folgt nicht einer vorgegebenen Hierarchie oder einem Schema. Es wird bewusst auf eine kleinschrittige Erhöhung der Schwierigkeit verzichtet. Stattdessen sollen diese zusätzlichen, grösseren Steigerungsmöglichkeiten ein möglichst breites Spektrum in der Altersklasse zwischen 12 und 20 Jahren ansprechen. Durch zu kleine Steigerungsschritte bestünde die Gefahr einer Unterforderung.

## Beispiele:

- **In-vivo Element** als Steigerungsform der ursprünglichen Übung:

...

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Nimm das Gedicht als Gesprächsanlass um mit einer Person deiner Wahl darüber zu Sprechen. Das Gespräch soll mindestens 5 Minuten lang sein. Wende dabei im gesamten Gespräch das „Durchatmen“ an.

Hier einige Ausgangsfragen für euer Gespräch:

- Worum geht es im Gedicht?
- Was gefällt dir an dem Gedicht? Was nicht?
- Wer ist die Hauptperson in diesem Gedicht?
- Was kocht die Hexe alles?

- Von “vorlesen” zu “**frei erzählen**”:

...

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann lies die Seite 23 laut mit der Technik “Langziehen” vor ohne dich dabei aufzunehmen. Danach legst du das Buch zur Seite und startest in deinem Handy eine neue Sprachaufnahme. Nun erzählst du frei, was du auf der Seite gelesen hast. Erzähle nach der Zusammenfassung der Seite eine Fortsetzung der Geschichte. Wende dabei ebenfalls die Technik “Langziehen” an.

Du sollst dir die Aufnahme danach wieder anhören und aufmerksam mitzählen.

- Von Wortebene auf **Satzebene**:

...

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Mache aus den Wörtern vollständige Sätze. Versuche immer zwei Wörter in einem Satz einzubauen. Es dürfen auch Quatschsätze sein. Die Sätze sprichst du mit der Technik “Finde den Rhythmus”.

## 6.6.3. Erklärungen

Zu jedem Übungsbereich wurde ein kompakter Erklärungstext verfasst. Dieser Text findet sich unter der zugehörigen Übung und kann bei Bedarf aufgeklappt werden. Weitere Beispiele sind im Anhang zu finden.

## Beispiel:

- Erklärung zum Übungsbereich “Deutliches Sprechen”

Das deutliche Sprechen eignet sich sehr gut, um kurzzeitig im Alltag angewendet zu werden. Die Technik ist anstrengend und braucht viel Konzentration! Beachte dabei:



**TIPP:** Stell dir vor du möchtest SchauspielerIn werden und bist zu einem Vorsprechen eingeladen. Versuche deine Wörter/deinen Text ganz deutlich und verlangsamt zu sprechen, so dass jeder Buchstabe gut zu hören ist. Es kann passieren, dass sich dabei deine Lautstärke erhöht. Dies ist aber kein Problem.

Vielleicht hört und fühlt sich das für dich anfangs komisch an... Der Vorteil am deutlichen Sprechen ist, dass es für einen Zuhörer super angenehm ist. Er versteht dich sehr gut und bemerkt wahrscheinlich nicht einmal, dass du anders sprichst!

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

### 6.6.4. Erklärungsvideos

Die Erklärungsvideos wurden nach den vorgängig angefertigten Videoskripts gedreht. Das Video zu “Chilliges Sprechen” findet sich vollständig geschnitten auf dem YouTube-Kanal und ist in der App unter dem passenden Erklärungstext verlinkt (siehe Abbildung 12).

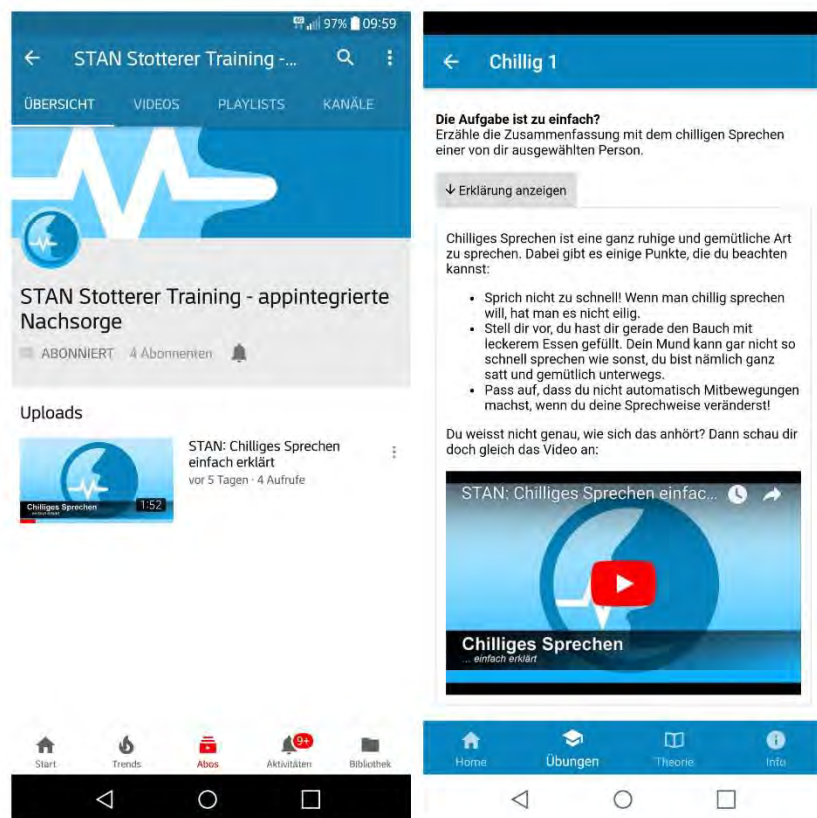


Abbildung 12: Das Erklärungsvideo zu “Chilliges Sprechen” auf YouTube und in STAN (Quelle: eigene Darstellung)



### 6.6.5. Informations-Seite

In diesem Abschnitt werden Inhalte für die App-Seite “Info” dargestellt. Diese Informationen sind für den Benutzer sowie für Therapeuten oder andere Betrachter der App gedacht. Am Anfang erfolgt eine kurze Inhaltsübersicht für den Benutzer. Der App-Inhalt “Quellen” wird im Anhang dieser Arbeit aufgeführt.

#### Hier findest du:

- Nützliche Links
- Social Media
- Filmtipps
- Info für TherapeutInnen
- Quellen

#### Social Media:

STAN findest du nicht nur in dieser App, sondern auch auf YouTube, Facebook und Instagram! Über diese Social-Media-Kanäle kannst du andere Benutzer von STAN kennenlernen und dich mit anderen Leuten austauschen, die auch stottern.

**YouTube:** STAN hat einen eigenen Channel auf YouTube! Hier findest du nochmals auf einem Fleck alle Erklärungsvideos zu den verschiedenen Sprechtechniken und Stotterveränderungen.

<https://www.youtube.com/channel/UCgidRfjUzIXnbWV5oN-ETnw>

**Facebook:** STAN besitzt auch eine eigene Facebookgruppe! Tritt doch der Gruppe bei, so kannst du andere Stotterer kennenlernen, die auch STAN benutzen!

<https://www.facebook.com/STAN.Stotterer.Training/>

**Instagram:** Auch auf Instagram ist STAN vertreten. Folge STAN und erhalte immer die neusten Infos. Du kannst auch andere Stotterer kennenlernen und über verschiedene Themen diskutieren.

[https://www.instagram.com/stan\\_stotterer\\_training/](https://www.instagram.com/stan_stotterer_training/)

#### Filmtipps:

- King’s Speech: 

Colin Firth spielt den König von England Georg VI., der gegen sein Stottern ankämpfen muss.<sup>11</sup>

- Türkisch für Anfänger: 

Die Geschichte handelt von der Multikulti-Patchworkfamilie Schneider-Öztürk, wobei auch der Stotterer Costa nicht fehlen darf.<sup>12</sup>

- Ein Fisch namens Wanda: 

<sup>11</sup> IMDb. Inc, 2018

<sup>12</sup> Wikipedia, 2018b

Der Film spielt in London, wo sich vier Personen, darunter ein Stotterer zusammentun, um einen Raubüberfall zu machen. Doch jeder möchte die Beute für sich allein ergattern.<sup>13</sup>

### Info für TherapeutInnen:

Hier folgt eine Übersicht, welchem Therapiebaustein die neu benannten Übungsbereiche entsprechen:

- Ich stottere - na und?  
= *Stottermodifikation: Desensibilisierung*
- Lo-lo-locker Stottern  
= *Stottermodifikation: Pseudostottern*
- Langziehen  
= *Stottermodifikation: Prolongation*
- Die Blockade lösen  
= *Stottermodifikation: Pull-Out*
- Chilliges Sprechen  
= *Sprechmodifikation: Sprechtempo reduzieren*
- Finde den Rhythmus  
= *Sprechmodifikation: Sprechrhythmus*
- Deutliches Sprechen  
= *Sprechmodifikation: Deutliche Artikulation*
- Durchatmen  
= *Sprechmodifikation: Veränderung des Atemmusters*
- Weiche Stimme  
= *Sprechmodifikation: Weicher Stimmeinsatz*
- Eigene Sprechtechnik  
= *Sprechmodifikation: andere Sprechtechnik aus der Therapie*
- In deinem Alltag  
= *In-vivo*

### Nützliche Links

Hier findest du nützliche Links zu Stottergruppen, TherapeutInnenlisten oder Stottervereinigungen

Stottervereinigungen

- In der Schweiz: <https://www.versta.ch>
- In Deutschland: <https://www.bvss.de/>
- In Österreich: <http://www.oesis.at/>

Stottergruppen:

- Im Raum Zürich: <http://home.datacomm.ch/stottern/>

TherapeutInnenliste

- SpezialistInnen Redeflussstörungen in der Schweiz:  
[http://www.logopaedie.ch/sites/default/files/u802/Listen/Liste%20Fachpersonen%20Stottern\\_18.12.2017.pdf](http://www.logopaedie.ch/sites/default/files/u802/Listen/Liste%20Fachpersonen%20Stottern_18.12.2017.pdf)

<sup>13</sup> Wikipedia, 2018a

- <http://www.logopaedie.ch/links-listen>

Weitere Informationen zum Thema Stottern:

- [http://www.jugend-infoseite-stottern.de/stottern\\_und\\_beruf.html](http://www.jugend-infoseite-stottern.de/stottern_und_beruf.html)

...vielleicht interessiert dich auch:

Stotterchamp der HfH Zürich, Ausbildungsstätte für LogopädInnen in Zürich

Eine intensive Therapiewoche im Rahmen eines erlebnisreichen Camps mit einer Gruppe von Jugendlichen und enger Betreuung durch LogopädInnen und LogopädiestudentInnen:

- <https://www.hfh.ch/de/ausbildung/ba-logopaedie/stottercamp>

## 6.7. Kooperation mit der ZHAW: Das Endprodukt

Nach mehr als vier Monaten Kooperationsarbeit präsentiert sich eine erste Version der App STAN. Aus der festgelegten Prioritätenliste (siehe Anhang) konnte Folgendes, in Abbildung 13 dargestelltes, umgesetzt werden:



Abbildung 13: Umgesetzte und ausstehende Funktionen und Inhalte von STAN (Quelle: eigene Darstellung)

Angeichts unvorhersehbarer technischer Herausforderungen und der Zeitbegrenzung wurde festgelegt, dass die bereits umgesetzten Funktionen anwendungsbereit und in einem ansprechenden Design fertiggestellt werden sollen (siehe Abbildung 14). Auf die Implementierung weiterer Funktionen im Rahmen der Bachelorarbeit wird verzichtet.

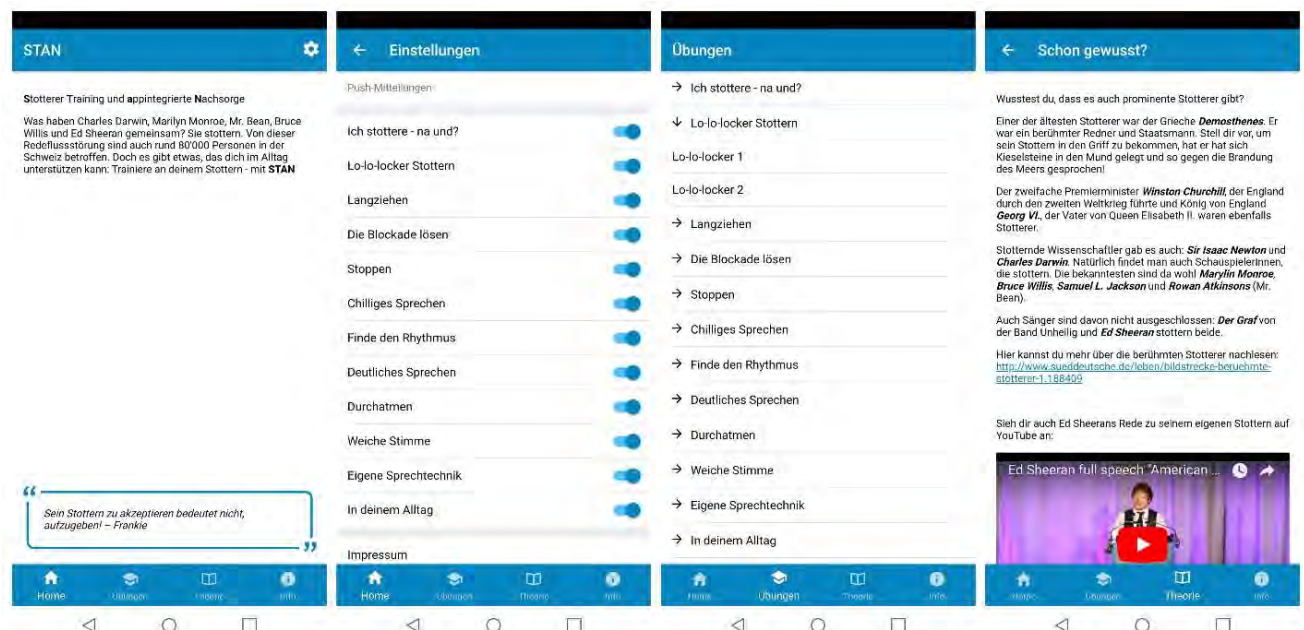


Abbildung 14: Impressions der verschiedenen Seiten aus STAN (Stand: 18.05.2018) (Quelle: eigene Darstellung)

## 7. Evaluation durch einen Experten

Die Evaluation bietet der Praxisforschung einen Zwischenstand, indem der bisherige Stand durch einen Experten beurteilt wird.

Wie in Kapitel 4 bereits ausgeführt, werden zur Evaluation des Projekts die Erhebungsmethoden "fokussiertes Interview" (vgl. Moser, 1995, S. 157-158) und "halbstrukturiertes Gespräch" (vgl. Stöckli, 2012, S. 91) gewählt. Zur gezielten Befragung wird ein Fragenkatalog erstellt, der von der zweiten Fragestellung (siehe Kapitel 2) ausgeht. Danach werden die Antworten in Kategorien geordnet werden. Die vier in der Fragestellung genannten Kategorien sind:

- Transfer
- Erinnerungsfunktion
- Verständlichkeit
- Chancen für Nachhaltigkeit

### 7.1. Entwicklung eines Leitfadens

Für die Entwicklung der Interviewfragen werden die fünf Faustregeln nach Dana (1992) beachtet:

- kurze und präzise Fragen stellen
- nur eine Frage auf einmal stellen
- Fragen vermeiden, in welchen die Antwort bereits vorgegeben oder klar impliziert ist

- Klarheit über Sprache, Dialekt oder schichtgebundene Sprachformen des Interviewpartners
- “Warum”-Fragen vermeiden

(vgl. Moser, 1995, S. 156; zitiert nach Dana, 1992)

Um die Auswertung der Ergebnisse zu erleichtern, wird bereits der Fragenkatalog nach den vier Kategorien geordnet:

### **Transfer**

Innerhalb des Mediums “Smartphone” wurden gezielt die mobilen Applikationen (Apps) gewählt, was die anvisierte Altersgruppe von 12- bis 20-Jähriger (mit flexibler Obergrenze) ansprechen soll. Folgende Interviewfrage lässt sich ableiten:

- *Inwiefern können die ausgewählten Medien “App” und “Smartphone” den Alltagstransfer in der Nachsorgephase unterstützen?*

In die App integriert werden drei Social-Media-Bereiche. Facebook und Instagram werden genutzt, um den Austausch und das gegenseitige Kennenlernen der Benutzer zu ermöglichen. YouTube wird für die Erklärungsvideos in den verschiedenen Übungsbereichen verwendet.

- *Kann die Integration von Facebook, Instagram und YouTube zum Alltagstransfer beitragen, oder besteht darin eher eine ablenkende Gefahr?*
- *Haben Sie mit 12- bis 20-Jährigen bereits Erfahrungen zu Austauschgruppen oder ähnlichem via Facebook oder anderen sozialen Medien gemacht?*

Im Übungskatalog findet sich ein spezifischer Bereich “In-vivo”, der den Transfer in den Alltag generieren soll. In den anderen Übungsbereichen wird teilweise als Steigerungsform ein In-vivo-Element angeboten.

- *Wird der Transfer in den Alltag durch die Integration einer In-vivo Option in andere Übungsbereiche begünstigt, oder besteht durch das hohe Vorkommen die Gefahr einer negativen Ablehnungshaltung gegenüber In-vivo Aufgaben?*

### **Erinnerungsfunktion**

Eine grosse Motivation für diese Bachelorarbeit war die Aussage eines Stotterers, dass durch eine Mischung aus Faulheit und mangelnder Erinnerung der Fortschritt nach einer Therapie schnell verloren geht.

- *Wie beurteilen Sie diese Aussage mit Ihrer Praxiserfahrung?*
- *Was braucht es, um diese Lücke der “mangelnden Erinnerung im Alltag” zu schliessen?*

Die Erinnerungsfunktion wird in der App durch die Push-Benachrichtigungen gewährleistet.

- *Wie schätzen Sie die Frequenz einer Push-Nachricht pro Tag unter dem Aspekt Erinnerungsfunktion ein?*
- *Sehen Sie bezogen auf das Medium "App" oder "Smartphone" ungenutzte Möglichkeiten, welche die Erinnerungsfunktion zusätzlich unterstützen könnten?*

### **Verständlichkeit**

Die Komplexität der Sprache der Inhalte soll der Altersgruppe 12- bis 20-Jähriger angepasst sein. In dieser Kategorie werden mit dem Experten Inhalte der App auf ihre Verständlichkeit hin analysiert.

App-Icon:

- *Womit verknüpfen Sie das Icon beim ersten Betrachten?*

Theorieblock:

- *Wie beurteilen Sie den Theorietext zu "Non-Avoidance" bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?*

Übungsteil mit Anleitung:

- *Wie beurteilen Sie den Übungsbereich "weiche Stimme" mit Übungstext und Erklärung bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?*

### **Chancen für Nachhaltigkeit**

*Die Nachhaltigkeit der erlernten Techniken spielt in der Nachsorge eine grosse Rolle. Die App soll dies unterstützen.*

- *Was bedeutet für Sie Nachhaltigkeit in der Nachsorge-Phase?*
- *Wie schätzen Sie mit Ihrer Praxiserfahrung die Chancen für eine nachhaltige Nachsorge bei den Benutzern der App STAN ein?*

## **7.2. Durchführung**

Am Mittwoch, den 2. Mai 2018 fand die Befragung an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik (HfH) statt. Der Experte war Prof. Dr. Jürgen Kohler, ein Dozent des Studiengangs Logopädie an der HfH und Experte in Redeflussstörungen.

Zunächst erfolgte eine PowerPoint-Präsentation zur Vorstellung der Thematik und Idee. Diese Präsentation ist im Anhang enthalten. Nach der Präsentation folgte der Fragenkatalog, aufgebaut nach den vier definierten Kategorien. Das gesamte Interview wurde auf einer Tonaufnahme mithilfe eines Smartphones aufgezeichnet. Das Evaluationsgespräch dauerte circa eine Stunde.

### 7.3. Auswertung der Ergebnisse

Die Aussagen des Interviewpartners werden nach dem deduktiven Verfahren (siehe Kapitel 4.2.3) in vier Kategorien eingeordnet (vgl. van der Donk et al., 2014, S. 262): Transfer, Verständlichkeit, Erinnerungsfunktion und Nachhaltigkeit. Es werden nur Aussagen verwendet, die für die Beantwortung der Fragestellung von Bedeutung sind. Die kategorisierten Aussagen finden sich im Anhang.

## 8. Beantwortung der Fragestellung

Folgende zwei Fragestellungen werden beantwortet:

1. Welche Anhaltspunkte aus einer gezielten Literaturrecherche in den Fachgebieten "Stottertherapie", "Nachsorge in der Stottertherapie", "Lerntheorie" und "moderne Medien in der Sprachtherapie" definieren die Ausgangslage für die Konzeption einer App als methodisch-didaktisches Mittel im Anschluss an eine logopädische Stottertherapie?
2. Wie beurteilt ein Experte aus der Stottertherapie innerhalb eines fokussierten Interviews die entworfene Gesamtkonzeption des methodisch-didaktischen Mittels App inklusive Auszügen aus bereits konkretisierten Übungen und Theorietexten in den Kategorien "Transfer", "Erinnerungsfunktion", "Verständlichkeit" und "Chancen für Nachhaltigkeit"?

### 8.1. Erste Fragestellung

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wurde in vier Fachgebieten nach Anhaltspunkten für die Konzeption einer App als methodisch-didaktisches Mittel nach einer logopädischen Stottertherapie gesucht. Diese Suche erfolgte in den Fachgebieten **Stottertherapie**, **Nachsorge in der Stottertherapie**, **Lerntheorie** und **Moderne Medien in der Sprachtherapie**. Eine Auflistung dieser Anhaltspunkte erfolgt separat für jedes Fachgebiet:

#### **Stottertherapie**

In der Stottertherapie gibt es unterschiedliche Therapieansätze und Verfahren. Grundsätzlich wird zwischen dem direkten und dem indirekten Ansatz unterschieden (vgl. Sandrieser & Schneider, 2015, S. 120-121). Die Strömungen bilden sich aus dem Fluency shaping und Non-Avoidance (vgl. Wendlandt, 2009, S. 32-33). Die Therapiegestaltung ist individuell ausgeprägt. Aus diesem Grund ist die Methodenkombination verbreitet (vgl. Wendlandt, 2009, S. 33).

Ein wichtiges zusätzliches Verfahren, dass in der Stottertherapie praktiziert werden sollte, sind In-vivo-Übungen. Sie sind eine Form des Selbsttrainings und bieten eine Transfermöglichkeit für den Alltag (vgl. Wendlandt, 2009, S. 28).



## **Nachsorge in der Stottertherapie**

Die therapeutische Nachsorge ist ein Element der logopädischen Stottertherapie, welches für die Aufrechterhaltung der erzielten Therapieeffekte sorgen soll (vgl. Wendlandt, 2009, S. 86). Weitere Funktionen der Nachsorge sind: Die Verkürzung der Therapielaufzeit, Ablösung vom Therapeut, Stabilisierung der Erfolge, Erneuerung, Bearbeitung der Rückfälle und Sicherheit geben (vgl. Wendlandt, 2009, S. 86-87).

## **Lerntheorie**

Für ein erfolgreiches Lernen müssen Lerninhalte von den Lernenden als herausfordernd aber trotzdem bewältigbar wahrgenommen werden (vgl. Hüther, 2018).

Die häufige Wiederholung des Gelernten spielt eine wichtige Rolle im produktiven Lernprozess (vgl. Born & Oehler, 2009, S. 48). Ausserdem sollten Lerninhalte über vielfältige Kanäle und Kontexte gelernt werden (vgl. Hüther, 2016, S. 24).

## **Moderne Medien in der Sprachtherapie**

Aus der jungen Generation zwischen 14 und 29 Jahren nutzen rund 95% ihr Smartphone regelmässig (Lutter et al., 2016, S. 15).

Die Kompaktheit und Ortsunabhängigkeit des Smartphones erlauben ein eigenaktives Training, welches die Autonomie des Stotternden fördert. In der "Self Determination Theory" (SDT) wird Autonomie als wesentlicher Faktor für die Aufrechterhaltung von Motivation genannt (vgl. Starke & Mühlhaus; zitiert nach Ryan & Deci, 2017).

Die Therapieziele können also durch eine entsprechende App selbständig und ortsunabhängig verfolgt werden (vgl. Starke & Mühlhaus, 2018, S. 22).

## **8.2. Zweite Fragestellung**

Basierend auf dem fokussierten Interview folgt die Beantwortung der zweiten Fragestellung. Die vier Kategorien werden separat beantwortet.

### **Transfer**

In der Kategorie "Transfer" ist es schwierig, eine Antwort zu finden. Eine Langzeitstudie mit einer Gruppe von Benutzern wäre an dieser Stelle aussagekräftiger.

Die Integration sozialer Medien birgt sowohl Chancen als auch Gefahren. Eine grosse Chance liegt in der Austauschmöglichkeit unter den Benutzern; eine Gefahr besteht in der bekannten Ablenkungstendenz sozialer Medien.

Die Einbettung von In-vivo-Übungen hat grosses Potenzial, den Transfer positiv zu beeinflussen. Die Voraussetzung dafür muss aber von dem behandelnden Therapeuten

geschaffen werden. Werden In-vivo-Aufgaben vorgängig in der Therapie durchgeführt und geübt, so ist der Grundstein des Transfers gelegt.

### **Erinnerungsfunktion**

Die Erinnerungsfunktion besteht in der ersten Version von STAN aus einmal täglich generierten Push-Nachrichten. In einer späteren Version wäre es vorteilhafter auf eine Randomisierung zurückzugreifen. Diese Art der Erinnerung wirkt laut Motivationstheorie anregender als eine absolute Regelmässigkeit.

### **Verständlichkeit**

Die bildliche Darstellung von Stottern und Sprechen durch das App Icon ist gelungen. Die Erklärungstexte und Übungen sind der Zielgruppe sprachlich angepasst und durch die Erklärungsvideos mit audiovisueller Hilfe versehen. Die Inhalte der Übungen sollten so ausgewählt werden, sodass möglichst viele Nutzer davon Gebrauch machen können.

Eine Erklärung durch ein Video wirkt für die Benutzer auf jeden Fall motivierend. Andererseits kann die Präsentation der Techniken mittels Videos Schwierigkeiten hervorbringen, da sie je nach Therapeut unterschiedlich gehandhabt wird.

### **Chancen für Nachhaltigkeit**

Mittels einer Langzeitstudie an einer Gruppe von Benutzern könnte die Nachhaltigkeit von STAN am aussagekräftigsten untersucht werden. Die Nachhaltigkeit soll eine lang anhaltende Wirkung der gelernten Techniken nach Therapieende schaffen. Vor diesem Hintergrund ist die Idee einer App als Nachsorgemedium innovativ.

## **9. Zusammenfassung der Ergebnisse**

Rund 95% der Bevölkerung zwischen 14 und 29 Jahren nutzen ihr Smartphone regelmässig (Lutter et al., 2016, S. 15). Ein Smartphone bietet aufgrund seiner Ortsunabhängigkeit und Kompaktheit die Möglichkeit zu einem eigenaktiven Training (vgl. Starke & Mühlhaus; zitiert nach Ryan & Deci, 2017). So können Therapieziele mithilfe der App verfolgt werden (vgl. Starke & Mühlhaus, 2018, S. 22).

Die Inhalte der App müssen als herausfordernd und bewältigbar wahrgenommen werden (vgl. Hüther, 2018). Eine hohe Übungsfrequenz durch Wiederholungen ist entscheidend für einen erfolgreichen Lernprozess (vgl. Born & Oehler, 2009, S. 48). Innerhalb der App kann dies durch Push-Nachrichten unterstützt werden. Eine Randomisierung der Push-Nachrichten ist besser als die absolute Regelmässigkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine App als Nachsorgemedium nach einer logopädischen Stottertherapie einen umfassenden Übungskatalog bieten muss. Ein

vielseitiges Inventar kann durch die Integration von Techniken aus den beiden Therapieströmungen “Non-Avoidance” und “Fluency shaping” sowie dem Therapiebereich “In-vivo” gewährleistet werden. Die Übungen müssen individualisiert und durch einen Fundus an Sätzen oder Texten mit unterschiedlichsten Lautkombinationen erweitert werden können. Übungstexte müssen sich im sprachlichen Niveau der anvisierten Altersgruppe anpassen.

Unterhalb aller Übungen ist eine Erklärung zu finden. Der Text sollte ebenfalls sprachlich angepasst und wenn möglich mit einer audiovisuellen Hilfe (Video) versehen werden. Videos bieten die Möglichkeit, Techniken korrekt zu modellieren. Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass die Techniken je nach Therapeut in der Therapie unterschiedlich nuanciert und vermittelt werden.

In der App sollten Theoriebeiträge Platz finden. Sie sind fakultativ und als Information für Interessierte bereitgestellt. Auch diese Beiträge müssen sprachlich angepasst sein.

Auch Informationen wie eine Sammlung nützlicher Links, Social-Media-Verknüpfungen, Filmtipps und Informationen für Therapeuten sollten in der App zur Verfügung stehen. Die Social-Media-Kanäle können als Chance wahrgenommen werden, aber auch eine Ablenkungsgefahr sein.

Nachhaltigkeit und Transferwirkung von STAN müssen durch eine Langzeitstudie mit Benutzern untersucht werden.

### **9.1. Anpassungen nach Evaluation**

Nach dem Evaluationsgespräch wurden einige Übungen des Typs “vorgegebener sprachlicher Inhalt” angepasst. Die Übungen enthielten Sätze, die eine grosse Häufung bestimmter Lautkombinationen enthielten. Aufgrund individueller Stottersymptomatiken wären diese nicht für jeden Benutzer passend. Die Sätze wurden durch solche mit unterschiedlichen Lautkombinationen ersetzt.

Die weitere Produktion der Erklärungsvideos wurde eingestellt. Die Techniken in einem Video zu modellieren, kann aufgrund der Individualität des therapeutischen Vorgehens in der Stottertherapie Schwierigkeiten hervorbringen. In der Therapie werden Techniken unterschiedlich nuanciert vermittelt. In der Bachelorarbeit wurde ein Video der Technik “Chilliges Sprechen” als Beispiel eingefügt.

## 10. Ausblick

STAN bietet reichlich Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Auf jeden Fall sollten alle vorgesehenen Funktionen der Prioritätenliste (siehe Anhang) in einer Version 2.0 implementiert werden. Die App soll dadurch ansprechender, motivierender und nützlicher werden. Funktionen wie Wettbewerbe zwischen den Benutzern oder Punktesysteme nach vollendeter Übung würden dem Benutzer mehr Interaktion bieten und könnten zusätzlich motivierend wirken. Individualisierungsmöglichkeiten in den einzelnen Übungen, wie zum Beispiel eine Auswahl zwischen Sätzen mit unterschiedlichen Lautkombinationen oder die Möglichkeit, seine eigenen Übungen zu erfassen, würden die App noch individueller machen.

Erklärungsvideos würden am besten in Zusammenarbeit mit erfahrenen Therapeuten aus der Stottertherapie produziert werden. Grundsätzlich muss aber geklärt sein, ob eine Demonstration der Techniken überhaupt in die Videos integriert werden soll.

Die Bachelorarbeit bietet darüber hinaus Grundlage für weiterführende Arbeiten mit STAN. Interessant wäre eine Langzeitstudie an Benutzern, um den Transfer in den Alltag und die Nachhaltigkeitswirkung zu untersuchen. Ebenfalls denkbar wäre eine ausführlichere Evaluation der App mit mehreren Experten aus dem Fachgebiet "Stottern".

## 11. Schusswort und Danksagung

Am Ende dieser Bachelorarbeit möchten wir uns bei all denen bedanken, die uns während der Arbeit und bei der Entwicklung von STAN unterstützt haben.

Wir bedanken uns herzlich bei Prof. Wolfgang G. Braun, dem Betreuer dieser Bachelorarbeit, für die hilfreichen Anregungen und seine freundliche Unterstützung. Dank ihm war es uns möglich, unsere Idee umzusetzen.

Unser Dank gebührt ausserdem der ZHAW und insbesondere Dr. Gerrit Burkert und Henrik Stormer für das grosse Interesse an unserem Projekt und für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Speziell richten wir unseren Dank an die beiden ZHAW-Studenten Steven Imhof und Alexander Nakamura, welche unsere Idee im Rahmen ihrer eigenen Bachelorarbeit technisch umgesetzt haben. Nur durch ihre tatkräftige Mitarbeit war die Entwicklung einer solch grossartigen App überhaupt möglich.

Wir danken ebenfalls Benjamin Lemcke, der uns zu STAN anspornende Ideen aus der Sicht eines Betroffenen lieferte.

Vielen herzlichen Dank an Prof. Dr. Jürgen Kohler, der sich bereit erklärt hat, unsere Idee und die Umsetzung von STAN zu evaluieren. Durch seine anregenden Beiträge haben sich uns neue Perspektiven eröffnet.

Abschliessend möchten wir uns noch bei Leander Gasser und Mark Frutiger für das Gegenlesen der Arbeit bedanken.

Michèle Frey und Larissa Jopiti,

Winterthur, 25. Mai 2018

## 12. Literaturverzeichnis

- Apple Inc. (2018). *App Icon*. Zugriff am 15.04.2018 unter <https://developer.apple.com/ios/human-interface-guidelines/icons-and-images/app-icon/>
- Born, A. & Oehler, C. (2009). *Lernen mit Grundschulkindern: praktische Hilfen und erfolgreiche Fördermethoden für Eltern und Lehrer*. (1. Auflage). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Bower, G.H. & Hilgard, E.R. (1983). *Theorien des Lernens. Band 1*. (5. veränderte Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bundesamt für Statistik Schweiz. (2017). *Mobile Internetnutzung*. Zugriff am 08.03.2018 unter <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kultur-medien-informationsgesellschaft-sport/informationsgesellschaft/strategieindikatoren/infrastrukturen-umwelt/mobile-internetnutzung.html>
- Dana, F., Nancy et al. (1992). *Qualitative Interviewing and the Art of Questioning: Promises, Problems and Pitfalls*. In: The Qualitative Report 1, 2. (e-mail journal).
- Edelmann, W. & Wittmann, S. (2012). *Lernpsychologie*. (7. vollständig überarbeitete Auflage). Basel: Beltz Verlag, Weinheim.
- Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb T. (2016). *KIM-Studie 2016. Kindheit, Internet, Medien*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)
- Glück, C.W. (2017). Stottern. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). *Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken*. (S.390- 409). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.
- Grace (2017). *Mockplus. Basic UI/UX Design Concept Difference Between Wireframe, Prototype, and Mockup (Updated*. Zugriff am 03.05.2018 unter <https://www.mockplus.com/blog/post/basic-uiux-design-concept-difference-between-wireframe-prototype>
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Ham, R. (2000). *Techniken in der Stottertherapie*. Köln: Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.
- Hüther, G. (2016). *Mit Freude lernen ein Leben lang*. Bristol: Vandenhock & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Hüther, G. (2018). *Angst + Stress*. Zugriff am 17.05.2018 unter [http://www.gerald-huether.de/content/mediathek/wissenschaftliche-beitraege/inhaltliche-uebersicht/angst\\_-stress/](http://www.gerald-huether.de/content/mediathek/wissenschaftliche-beitraege/inhaltliche-uebersicht/angst_-stress/)

IBM Knowledge Center (2018). *Push-Benachrichtigung*. Zugriff am 16.03.2018 unter [https://www.ibm.com/support/knowledgecenter/de/SSZH4A\\_6.2.0/com.ibm.worklight.dev.doc/admin/c\\_push\\_notification.html](https://www.ibm.com/support/knowledgecenter/de/SSZH4A_6.2.0/com.ibm.worklight.dev.doc/admin/c_push_notification.html)

Klein, S.B. (1996). *Learning: Principles and applications*. New York: McGraw-Hill.

Lutter, T., Meinecke, C.M., Prescher, D., Böhm, K. & Esser, R. (2016). BITKOM (Hrsg.). *Zukunft der Consumer Technology – 2016. Marktentwicklung, Schlüsseltrends, Mediennutzung, Konsumverhalten, Neue Technologien*. Zugriff am 25.04.2018 unter <https://www.bitkom.org/noindex/Publikationen/2016/Leitfaden/CT-Studie/160831-CT-Studie-2016-online.pdf>

Moser, H. (1995). *Grundlagen der Praxisforschung*. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag.

Natke, U. & Alpermann, A. (2010). *Stottern. Erkenntnisse, Theorien, Behandlungsmethoden*. (3. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.

Ochsenkühn, C. & Thiel, M. (Hrsg.). (2005). *Stottern bei Kindern und Jugendlichen. Bausteine einer mehrdimensionalen Therapie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press

Sandrieser, P. & Schneider, P. (2015). *Stottern im Kindesalter*. (4. überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Schindler, A. (1998). *Stottern erfolgreich bewältigen. Ratgeber für Betroffene und Angehörige*. Augsburg: Weltbild Verlag GmbH.

Schneider, S. (2017). *Soziale Netzwerke in der Schweiz – die Liste*. Zugriff am 28.03.2018 unter <https://alike.ch/soziale-netzwerke-in-der-schweiz-die-liste/>

Sick, U. (2014). Schrey-Dern, D. & Lauer, N. (Hrsg.). *Poltern. Theoretische Grundlagen, Diagnostik, Therapie*. (2., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Sjurts, I. (2010) *Smartphone*. Zugriff am 14.03.2018 unter <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/smartphone-52675/version-152288>

Staiger, A., Schölderle, T., Brendel, B. & Ziegler, W. (2017). Neurogene Sprechstörung. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). *Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken*. (S.282-302). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.

Starke, A. (1996). *Stottern vereinfachen. Modifikationstechniken nach Charles Van Riper*. Köln: Demosthenes.



Starke, A. & Mühlhaus, J. (2017). Evidenzanspruch in der Anwendung von Applikationen in der Sprachtherapie. In K. Bilda, J. Mühlhaus, & U. Ritterfeld (Hrsg.), *Neue Technologien in der Sprachtherapie* (S. 110-116). Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Starke, A. & Mühlhaus, J. (2018). *App-Einsatz in der Sprachtherapie. Die Nutzung evidenzbasierter und ethisch orientierter Strategien für die Auswahl von Applikationen*. (in: Forum Logopädie, Heft 2 (32) März 2018). Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.

Steiner, J., Akil, N., Goldemann, C. & Wahl, M. (2016). Moderne Medien in der Aphasietherapie. Zur Bedeutung von Apps in der Praxis. In J. Steiner, (Hrsg.). *Aphasie im Kontext. Einführung in die Praxis des alltagsorientierten Empowerments*. (HfH-Reihe, Bd. 38). (S. 123-136). Biel: Druckerei Ediprim AG.

Stöckli, T. (2012). *Pädagogische Entwicklung durch Praxisforschung. Ein Handbuch*. Solothurn: Institut für Praxisforschung.

Van der Donk, C., van Lanen, B. & Wright, M.T. (2014). *Praxisforschung im Sozial- und Gesundheitswesen*. Bern: Verlag Hans Huber.

Van Zaalen, Y. & Winkelmann, C. (2009). *Broddelen. Een (on)begrepen stoornis*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Wahl, M. (2017). Technische Grundlagen. In K. Bilda, J. Mühlhaus, & U. Ritterfeld (Hrsg.). *Neue Technologien in der Sprachtherapie* (S. 56-64). Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Wendlandt, W. (2009). *Stottern im Erwachsenenalter. Grundlagenwissen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Winkel, S., Petermann, F. & Petermann, U. (2006). *Lernpsychologie*. Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh GmbH & Co. KG.

Zückner, H. (2014). *Intensiv-Modifikation Stottern. Therapiemanual*. Neuss: Natke Verlag.

## **13. Quellenverzeichnis App-Inhalte**

### **13.1. App-Quellen: Texte und Erklärungen**

Glück, C.W. (2017). Stottern. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken. (S.390- 409). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.

Natke, U. & Alpermann, A. (2010). *Stottern. Erkenntnisse, Theorien, Behandlungsmethoden*. (3. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.

Ham, R. (2000). Techniken in der Stottertherapie. Köln: Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.

Ochsenkühn, C. & Thiel, M. (Hrsg.). (2005). Stottern bei Kindern und Jugendlichen. Bausteine einer mehrdimensionalen Therapie. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Sandrieser, P. & Schneider, P. (2015). Stottern im Kindesalter. (4. überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Schindler, A. (1998). Stottern erfolgreich bewältigen. Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Augsburg: Weltbild Verlag GmbH.

Sick, U. (2014). Schrey-Dern, D. & Lauer, N. (Hrsg.). *Poltern. Theoretische Grundlagen, Diagnostik, Therapie*. (2., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Staiger, A., Schölderle, T., Brendel, B. & Ziegler, W. (2017). Neurogene Sprechstörung. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken. (S.282-302). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.

Starke, A. (1996). Stottern vereinfachen. Modifikationstechniken nach Charles Van Riper. Köln: Demosthenes.

Wendlandt, W. (2009). Stottern im Erwachsenenalter. Grundlagenwissen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Zückner, H. (2014). Intensiv-Modifikation Stottern. Therapiemanual. Neuss: Natke Verlag.

## 13.2. Weitere App-Quellen

Amrein, J. (2018). *Spruchkarten*. Zugriff am 24.04.2018 unter <http://www.praxis-amrein.ch/spruch-karten/>

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (2018). *Prominente*. Zugriff am 10.04.2018 unter [https://www.bvss.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=25&Itemid=17](https://www.bvss.de/index.php?option=com_content&view=article&id=25&Itemid=17)

Busch, W. (1859). *Der vergessliche Staatschreiber*. Zugriff am 15.04.2018 unter <http://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/fb30/0010>

Der Wetterbote (2018). *Das Wetter in Berlin*. Zugriff am 24.04.2018 unter <http://www.wetterbote.de/Berlin-Wettertext.html>

Frankie. (2016). *25 Dinge über Stottern, die ich gerne schon gewusst hätte, als ich 20 war*. Forumeintrag. Zugriff am 18.04.2018 unter <http://www.forum.bvss.de/viewtopic.php?f=1&t=4440>

- Heine, H. (1832). *Das Fräulein stand am Meere*. Zugriff am 13.04.2018 unter <https://www.deutschelyrik.de/index.php/das-fraeulein-stand-am-meere.html>
- Helmiger, P. (2012). *Zitate und Weisheiten*. Zugriff am 03.05.2018 unter <http://www.zitate-und-weisheiten.de/deutsche-sprichwoerter/>
- Hesse, T. (2015). *Leseübung: Sätze mit Vokal-Anlaut*. Therapiematerial. Zugriff am 11.04.2018 unter <https://madoo.net/35438/leseuebung-saetze-mit-vokal-anlaut/>
- IMDb.com Inc. (2018). *The King's Speech – Die Rede des Königs*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://www.imdb.com/title/tt1504320/?ref\\_=fn\\_al\\_tt\\_1](https://www.imdb.com/title/tt1504320/?ref_=fn_al_tt_1)
- Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik. (2018). *Stottercamp*. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://www.hfh.ch/de/ausbildung/ba-logopaedie/stottercamp>
- Kowoll, V. (2018). *Lustige Kindergedichte. Die kleine Hexe*. Zugriff am 23.04.2018 unter <http://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-gedichte/lustige-kindergedichte.html>
- Minder, M. (2007 – 2018). *Auf dem Feld lauert eine Katze*. Zugriff am 03.04.2018 unter <http://www.gedichte-zitate.com/gedichte-reime.html>
- Saft, M. (2018). *Lustige deutsche Zungenbrecher*. Zugriff am 20.04.2018 unter <https://www.heilpaedagogik-info.de/zungenbrecher/287-zungenbrecher-deutsch-sprueche.html>
- Sascha1975. (2016). *Mit Stottern leben*. Forumeintrag. Zugriff am 18.04.2018 unter <http://www.forum.bvss.de/viewtopic.php?f=1&t=4403>
- Silvia1904. (2013). *Der Zoo Hannover. Therapiematerial Madoo.net*. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://madoo.net/37428/textarbeit-der-zoo-hannover/>
- Von Eichendorff, J. (1837). *Mondnacht*. Zugriff am 20.04.2018 unter <http://lyrikwelt.de/>
- Wikipedia. (2018a). *Ein Fisch namens Wanda*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Ein\\_Fisch\\_namens\\_Wanda](https://de.wikipedia.org/wiki/Ein_Fisch_namens_Wanda)
- Wikipedia. (2018b). *Türkisch für Anfänger*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkisch\\_f%C3%BCr\\_Anf%C3%A4nger](https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkisch_f%C3%BCr_Anf%C3%A4nger)
- Zena. (2016). 21. *Türchen: Schlangenvörter*. Blogeintrag. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://grundschulteacher.blogspot.it/2016/12/21-turchen-schlangenworter.html>
- Zückner, H. (2014). *Intensiv-Modifikation Stottern. Therapiemanual*. Neuss: Natke Verlag.

## 14. Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b> Anforderungs- und Kapazitäten-Modell (nach Starkweather, 1987). Links: Anforderungen - rechts: Kapazitäten. Grafik von Sabine S. Hammer, Bad Vibel (Quelle: Ochsenkühn & Thiel, 2005, S. 227) .....	8
<b>Abbildung 2:</b> Kernaktivitäten der Praxisforschung (Quelle: van der Donk et al., 2014, S. 39) .....	12
<b>Abbildung 3:</b> Nutzung mobiler Geräte unterwegs (Bundesamt für Statistik, 2017) .....	15
<b>Abbildung 4:</b> Handy-/Smartphonebesitz der Kinder 2016 (Feierabend et al., 2017, S. 30)..	17
<b>Abbildung 5:</b> Prozess bis zum Start der Kooperation mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) (Quelle: eigene Darstellung).....	18
<b>Abbildung 6:</b> Konzeption der App mit vier Hauptseiten (Quelle: eigene Darstellung) .....	18
<b>Abbildung 7:</b> Prolongation am Beispiel "Flaschenöffner" (Quelle: Zückner, 2014, S. 155) ..	22
<b>Abbildung 8:</b> Pull-Out bei Konsonanten am Silbenbeginn (Quelle: Zückner, 2014, S. 177).	23
<b>Abbildung 9:</b> Soziale Netzwerke in der Schweiz – die Liste (Schneider, 2017) .....	28
<b>Abbildung 10:</b> Wireframe 3.2 - dritter Entwurf der App (Quelle: Darstellung von Steven Imhof und Alexander Nakamura, ZHAW) .....	31
<b>Abbildung 11:</b> von der Skizze zur finalen Version - Entwicklung des App Icons (Quelle: eigene Darstellung).....	32
<b>Abbildung 12:</b> Das Erklärungsvideo zu "Chilliges Sprechen" auf YouTube und in STAN (Quelle: eigene Darstellung) .....	39
<b>Abbildung 13:</b> Umgesetzte und ausstehende Funktionen und Inhalte von STAN (Quelle: eigene Darstellung) .....	42
<b>Abbildung 14:</b> Impressionen der verschiedenen Seiten aus STAN (Stand: 18.05.2018) (Quelle: eigene Darstellung).....	43

## 15. Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b> Übersicht zu den angepassten Bezeichnungen der Übungsbereiche (Eigene Darstellung).....	34
<b>Tabelle 2:</b> Die fünf Übungstypen und ihr Aufbau. (Quelle: eigene Darstellung).....	35
<b>Tabelle 3:</b> Prioritätenliste der Kooperationsarbeit HfH - ZHAW (Quelle: eigene Darstellung) .....	60

## 16. Anhang

I.	PRIORITÄTENLISTE DER APP-FUNKTIONEN .....	60
II.	THEORIE-SEITE .....	61
A.	THERAPIE .....	61
XII.	ÜBUNGS-SEITE .....	63
A.	ICH STOTTERE – NA UND? .....	63
B.	LO-LO-LOCKER STOTTERN .....	64
C.	LANGZIEHEN .....	65
D.	DIE BLOCKADE LÖSEN .....	66
E.	STOPPEN .....	68
F.	CHILLIGES SPRECHEN .....	69
G.	FINDE DEN RHYTHMUS .....	70
H.	DEUTLICHES SPRECHEN .....	71
I.	DURCHATMEN .....	73
J.	WEICHE STIMME .....	75
K.	EIGENE SPRECHTECHNIK .....	76
L.	IN DEINEM ALLTAG .....	77
XIII.	INFORMATIONEN-SEITE .....	79
XIV.	MOTIVATIONSASPEKT .....	84
A.	MOTIVATIONSSPRÜCHE .....	84
B.	ZITATE ZUM THEMA STOTTERN .....	84
C.	ZITATE VON STOTTERNDEN PERSONEN .....	85
D.	SPRÜCHE, DIE ZUM DENKEN ANREGEN .....	85
XV.	POWERPOINT-PRÄSENTATION .....	86
XVI.	TRANSKRIPT .....	92
XVII.	AUSWERTUNG TRANSKRIPT IN Kernaussagen .....	96
XVIII.	PROTOKOLLE ZHAW – HFH .....	98
A.	PROTOKOLL 09.02.2018 .....	98
B.	PROTOKOLL 27.02.2018 .....	100
C.	PROTOKOLL 13.03.2018 .....	103

D.	PROTOKOLL 20.03.2018.....	105
E.	PROTOKOLL 10.04.2018.....	107
F.	PROTOKOLL 24.04.2018.....	108
G.	PROTOKOLL 01.05.2018.....	110
XIX.	WIREFRAME.....	111
XX.	VIDEOSKRIPTS .....	112
A.	CHILLIGES SPRECHEN .....	112
B.	DIE BLOCKADE LÖSEN .....	114
C.	DURCHATMEN.....	116
D.	FINDE DEN RHYTHMUS .....	117
E.	LANGZIEHEN .....	118
F.	LO-LO-LOCKER STOTTERN .....	119
G.	STOPPEN .....	120
H.	WEICHE STIMME.....	121

# I. Prioritätenliste der App-Funktionen

Tabelle 3: Prioritätenliste der Kooperationsarbeit HfH - ZHAW (Quelle: eigene Darstellung)

Priorität 1:	Admin Interface zum Anpassen/ Hochladen der Übungen inkl. Kategorien
	Admin-Interface zum Anpassen/ Hochladen der Theorie inkl. Kategorien
	Admin-Interface zum Anpassen/ Hochladen der Motivationssprüche
	Darstellung von Übungen und Übungskategorien
	Darstellung von allgemeiner Theorie
	Theorie zu spezifischen Übungen soll unterhalb der jeweiligen Übung zu finden sein. Falls gegeben soll ein Youtube-Video dargestellt werden
	Textinhalte sollen offline verfügbar sein
Priorität 2:	Push-Benachrichtigungen für eine zufällige Übung
	Der Benutzer kann in den Einstellungen bestimmen, für welche Übungskategorie er benachrichtigt werden soll
	Übungen können bewertet werden
	Auf der Startseite ist eine Statistik der Übungen ersichtlich
Priorität 3:	Suchfunktion im Nachschlagewerk
	Informations-Seite für nützliche Links und FAQs
	Social Media Verlinkungen
Priorität 4:	Tutorialbildschirm beim 1. Start des Apps (zeigen, wie die Personalisierung eingerichtet werden kann)
	Der Benutzer kann eigene Übungen hinzufügen
	Verlauf der Übungsbewertungen



## II. Theorie-Seite

### A. Therapie

#### **Non-Avoidance**

Diese Therapieströmung wird Non-Avoidance oder auch Stottermodifikation, also Stotterveränderung genannt.



Im Begriff “avoidance” versteckt sich das englische Wort “avoid”. Dieses heisst übersetzt “vermeiden”. Zusammen mit dem Wort “non” kann man übersetzen: **NICHT VERMEIDEN.**

Aber wie hängt das jetzt mit Stotterveränderung zusammen?

Wenn man sein Stottern verändern will, arbeitet man direkt an dem Punkt, der einem vielleicht am Anfang sehr unangenehm ist: an seinem eigenen Stottern. Deshalb ist es wichtig, dass man zuerst sein eigenes Stottern akzeptiert und NICHT VERMEIDET. Man spricht viel darüber und wird Experte von seinem eigenen Stottern!

Man lernt in dieser Therapierichtung auch, extra zu stottern. Logopädinnen und Logopäden nennen das extra Stottern “Pseudostottern”. Das Ziel ist es, selber zu bestimmen, wie und wann man stottert. Es wird versucht dabei ganz lo-lo-lockere Wiederholungen zu machen, ganz ohne Anspannung und Druck. Zu einem späteren Zeitpunkt wird gelernt, wie Blockaden zu lösen sind.

#### **Fluency Shaping**

Diese Therapieströmung wird Fluency Shaping oder auch Sprechmodifikation, also Sprechveränderung genannt.



Übersetzt man die englischen Begriffe “fluency” und “shaping” heisst das auf Deutsch nichts anderes als: “Flüssigkeit” und “formen”. Nach diesem Ansatz FORMT man sein Sprechen, um FLÜSSIGER zu werden.

Man verändert hier seine eigene Sprechweise mit dem Ziel, eine flüssigere Sprache zu erreichen. Um dabei Erfolg zu haben, werden verschiedenste Techniken verwendet. Dies kann beispielsweise das chillige Sprechen, ein veränderter Sprechrhythmus oder eine besonders deutliche Aussprache sein.

#### **Methodenkombination**

Es gibt zwar die beiden Therapieströmungen Non-Avoidance und Fluency shaping, aber niemand arbeitet nur nach einem einzigen.

Eine Therapie ist wie ein Puzzle. Sie setzt sich aus unterschiedlichen Puzzleteilen zusammen! Die darin eingebauten Puzzleteilen wie Sprechtechniken, Strategien und Aufgaben unterscheiden sich deshalb oft von Person zu Person.

### **In-vivo**

Dieser Therapiebereich wird In-vivo genannt. Wenn man die Wörter aus dem Lateinischen übersetzt, bedeuten sie "im Lebendigen". Man kann auch sagen "im Leben" oder "im Alltag".

In der Stottertherapie trifft der Begriff "im Alltag" am besten zu. Bei In-vivo-Übung verwendet man die Techniken IM ALLTAG. Beispielsweise geht man zum Bäcker und bestellt sich ein Brötchen, man fragt jemanden auf der Strasse etwas oder man führt ein Telefongespräch. Es gibt unzählige Möglichkeiten.



**Warum macht man das?** Ganz einfach: Es ist viel schwieriger eine Sprechtechnik anzuwenden, wenn man nicht mit einer vertrauten Person und in einem geschützten Raum spricht.

Man versucht die gelernten Techniken möglichst nahe an der Realität zu üben und sich somit auf alltägliche Situationen vorzubereiten.

### III. Übungs-Seite

#### A. Ich stottere – na und?

##### Übung 1: In-vivo

Erzähle heute einer Person etwas über das Stottern. Das kann ein interessanter Fakt über Stottern allgemein sein oder etwas über dein eigenes Stottern sein.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Kein Problem: Als zusätzliche Schwierigkeit erzählst du einfach einer fremden Person auf der Strasse etwas über Stottern. Viele wissen nämlich gar nicht so viel darüber!

##### Übung 2: Eigener Übungsgegenstand

Überlege dir drei Dinge, die dich und dein Stottern stark und besonders machen. Notiere diese drei Dinge auf einem kleinen Zettel und packe ihn in dein Etui oder in dein Portemonnaie ein. Du kannst ihn auch an deinen Badezimmerspiegel kleben. Vielleicht findest du auch einen anderen geeigneten Ort dafür.

Jedes Mal wenn du den Zettel siehst, erinnert er dich daran, was dich und dein Stottern stark macht!

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Erzähle einem Freund/ einer Freundin von diesen drei Dingen!

##### Übung 3: Kombinierte Kategorie (in-vivo, vorgegebener sprachlicher Inhalt, eigener Übungsgegenstand)

Mach mit einem guten Freund oder mit jemandem aus deiner Familie ein kleines Interview über Stottern. Du findest unten ein paar anregende Fragen zur Hilfe. Überlege dir aber dazu mindestens noch zwei weitere Fragen, die du der Person stellen könntest:

- Was ist Stottern überhaupt? (Antwort: Eine Störung des Redeflusses)
- Wie viel Prozent der Bevölkerung stottern? (Antwort: 1 Prozent)
- Welcher Star stottert: Bruce Willis, Marilyn Monroe oder Ed Sheeran? (Antwort: alle drei stottern!)
- Kennst du ausser mir noch weitere Personen, die stottern?

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann mache das Interview mit einer fremden Person auf der Strasse, im Park, beim Einkaufen... Mal sehen, ob die Leute etwas übers Stottern wissen!

##### Erklärung:

“Ich stottere - na und?” ist eine Einstellung, die man zum Stottern haben kann.

**ACHTUNG!** Das "na und" soll aber keine Gleichgültigkeit darstellen! Im Gegenteil: es bedeutet, dass du dich selbst so akzeptierst, wie du bist. Das Stottern ist ein Teil von dir, der genau so zu dir gehört wie alles andere an dir. Und genau so kannst du auch mit deinem Stottern umgehen - das Stottern nicht vermeiden, sondern selbstbewusst damit umgehen!

Es macht also keinen Unterschied, ob jemand stottert oder nicht: "Ich stottere - na und?".

Zentrale Punkte dieser Einstellung zum Stottern sind:



- **Du stehst selbstbewusst zu deinem Stottern.**
- **Vermeide dein Stottern nicht, sondern akzeptiere es.**
- **Du kannst mit anderen Menschen über dein Stottern sprechen.**
- **Dein Stottern ist ein Teil von dir, und macht dich zu dem, was du bist!**

... und auf all das kannst du stolz sein!

Schon gewusst? Es gibt Gruppen, in denen sich Menschen unterschiedlichsten Alters treffen und austauschen können, und alle stottern.

Schau doch mal bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. vorbei, da findest du weitere interessante Informationen:

<https://www.bvss.de/>

## **B. Lo-lo-locker Stottern**

### Übung 1: In-vivo

Versuche heute in einem kurzen Gespräch von circa 10 Minuten mit Freunden, Verwandten oder Kollegen das lo-lo-lockere Stottern mindestens 8 Mal zu benutzen.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Das kannst du ganz einfach erschweren! Benutze das Lo-lo-locker Stottern so oft wie es möglich und angenehm ist oder sprich in dieser Technik mit einer fremden Person.

### Übung 2: Smartphone-Funktion

Nimm dir irgendein Buch aus dem Regal und schlage es auf Seite 10 auf.  
Öffne in deinem Handy die Sprachaufnahme-Funktion. Wenn du die Aufnahme gestartet hast, liest du die Seite laut vor. Baue dabei mindestens in jedem dritten Satz ein lo-lo-locker gestottertes Wort ein.  
Höre dir danach die gesamte Sprachaufnahme nochmals an und zähle die lo-lo-locker gestotterten Wörter.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann höre dir die Sprachaufnahme gemeinsam mit jemandem deiner Familie/ Freunde an.  
Macht ein Spiel daraus:  
Wer ein lo-lo-locker gestottertes Wort hört, sagt **“Bi-bi-bingo”** (natürlich auch lo-lo-locker gestottert).  
Wer schneller ist, kriegt den Punkt. Na, wer gewinnt wohl?

### Erklärung:

Beim lo-lo-locker Stottern bestimmst du ganz alleine, wann du stotterst! Du kannst beim Sprechen also absichtlich Wiederholungen einbauen, und du steuerst sie selber.



**ACHTUNG!** Die Wiederholungen dürfen nicht zu schnell sein und müssen sich ganz weich und locker anfühlen.

Damit es richtig locker wird, solltest du nur etwa in jedem dritten Satz eine Wiederholung einbauen.

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

### C. Langziehen

#### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies nachfolgenden Sprichwörter ein paar Mal mit der Technik "Langziehen":

- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Lügen haben kurze Beine.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.<sup>14</sup>

Falls die Sätze ganz ohne Stottern gehen, baue die Technik bewusst mindestens 2 Mal ein.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Lies den Satz ein paar Mal einem Freund/ einer Freundin vor.

#### Übung 2: Smartphone-Funktionen

Nimm dir ein zufälliges Buch aus dem Regal und öffne es auf Seite 23.

Öffne in deinem Handy die Sprachaufnahme-Funktion.

Wenn du die Aufnahme gestartet hast, liest du die genannte Seite laut vor. Versuche dabei zu spüren, wann eine Blockade kommt. Wenn du dies spürst, wendest du die Technik "Langziehen" an.

Höre dir danach die gesamte Sprachaufnahme nochmals an. Du bekommst jedes Mal einen Punkt, wenn du die Technik "Langziehen" hörst.

Wie viele Punkte hast du erreicht?

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann lies die Seite 23 laut mit der Technik "Langziehen" vor ohne dich dabei aufzunehmen. Danach legst du das Buch zur Seite und startest in deinem Handy eine neue Sprachaufnahme. Nun erzählst du frei, was du auf der Seite gelesen hast. Erzähle nach der Zusammenfassung der Seite eine Fortsetzung der Geschichte. Wende dabei ebenfalls die Technik "Langziehen" an.

Du sollst dir die Aufnahme danach wieder anhören und aufmerksam mitzählen.

#### Erklärung:

Beim Langziehen nutzt du deine Fähigkeit dein Stottern vorherzusagen. (Manchmal merkst du eine Anspannung im Hals oder im Mund, kurz bevor du stotterst)

<sup>14</sup> Helmiger, 2012

Langziehen bedeutet, dass der Buchstaben gedehnt, langsam und weich gesprochen wird.



**ACHTUNG!** Wenn du merkst, dass du gleich stottern wirst, dehnt du den Anfangsbuchstaben um  $\frac{1}{2}$  bis 1 Sekunde lang. Danach bewegt sich deine Zunge ganz langsam in die Position des nächsten Buchstaben und du sprichst ihn verlangsamt und weich aus. Deine Zunge bewegt sich immer noch langsam in die Position des übernächsten Buchstaben, der ebenfalls langsam und weich ausgesprochen wird. Hast du das alles geschafft, sprichst du normal weiter.

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

#### **D. Die Blockade lösen**

##### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

- Buchen sollst du suchen, Eichen sollst du weichen.
- Stille Wasser sind tief.
- Hunde, die bellen, beißen nicht.
- Wie Du mir, so ich Dir.<sup>14</sup>

Diese Sätze liest du nun mehrmals mit der Technik "Die Blockade lösen". Falls keine Blockade auftritt, baue die Technik selbständig 2 Mal pro Satz ein.

##### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Die Satz trägt du deiner Familie mehrmals mit der Technik vor.

##### Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.
- Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
- Wer zuletzt lacht, lacht am Besten.
- Wer A sagt, muss auch B sagen.<sup>14</sup>

Diese Sätze liest du nun mehrmals mit der Technik "Die Blockade lösen". Falls keine Blockade auftritt, baue die Technik selbständig 2 Mal pro Satz ein.

##### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann trage die Sätze einer Person deiner Wahl vor.

##### Übung 3: Kombinierte Kategorie (Eigener Übungsgegenstand, Smartphone-Funktionen)

Denke an deinen letzten Urlaub. Mach dir Notizen zu folgenden Fragen:

- Wo warst du in deinem letzten Urlaub?
- Was hast du alles erlebt?

- Welches Essen hat dir in diesem Urlaub am besten geschmeckt?
- Wann hast du am meisten gelacht in diesem Urlaub und warum?
- Bist du am Ende gerne nach Hause gegangen oder wärst du lieber noch geblieben?

Wenn die Notizen fertig sind, startest du deine Handykamera. Stell das Handy irgendwo so auf, dass man dich auf dem Video sehen kann. Nun machst du ein Video von dir und erzählst, mit den Notizen, von deinem letzten Urlaub.

**ACHTUNG!** Vergiss dabei nicht, die Technik "Blockade lösen" anzuwenden! Jedes Mal, wenn du in einer Blockade stecken bleibst, wendest du die Technik an.

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Kein Problem! Schau dir das Video doch gleich gemeinsam mit jemandem an. Das kann jemand aus der Familie, von deinen Freunden oder Bekannten sein.

Stelle nach dem gemeinsamen "Kino" der anderen Person die gleichen Fragen zu ihrem letzten Urlaub. Wende dabei wieder die Technik "Blockade lösen" an.

Vielleicht fallen dir sogar noch mehr Fragen ein?

### Erklärung:

Die Blockade lösen wendest du an, wenn du dich in einer ungewollten Blockierung befindest. Ziel ist es, das gestotterte Wort kontrolliert zu beenden. Du wendest diese Technik bei dem Buchstaben an, bei dem die Blockade ausgelöst wurde.



**ACHTUNG!** Diese Technik funktioniert nicht immer ganz gleich, man unterscheidet bei Vokalen (a,e,o,i,u) und bei Konsonanten:

### **VOKALE (a,e,i,o,u)**

1. Du nimmst eine Blockade wahr.
2. In diesem Moment gibst du den Sprechversuch auf, dein Mund bleibt aber in der gleichen Stellung (als ob du beim Sprechen einfrieren würdest).
3. Jetzt baust du den Druck im Halsbereich ab.
4. Um den Vokal ohne Druck und ohne Blockade auszusprechen kannst du dir vorstellen, dass du den Vokal dehnst und zuerst ganz leise beginnst und dann langsam lauter wirst.

→ Wenn das nicht geht, kannst du auch lo-lo-locker weiterstottern.

### **KONSONANTEN**

1. Du nimmst eine Blockade wahr.
2. In diesem Moment gibst du den Sprechversuch auf, dein Mund bleibt aber in der gleichen Stellung (als ob du beim Sprechen einfrieren würdest).
3. Jetzt baust du den Druck ab.
4. Sobald du wahrnimmst, dass es sich normal entspannt anfühlt, bildest du den Anfangsbuchstaben (Konsonant) und hältst ihn für ½ Sekunde. Danach bewegt sich dein Mund und deine Zunge langsam in den nächsten Buchstaben.

→ Wenn das nicht geht, kannst du auch lo-lo-locker weiterstottern.

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:



[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## E. Stoppen

### Übung 1: Kombinierte Kategorie (In-vivo, eigener Übungsgegenstand)

Diskutiere mit einem Freund oder einem Familienmitglied über folgende Frage:

- Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen? Warum würdest du diese drei Dinge mitnehmen?

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Hier ist eine zweite Frage für eure Diskussion:

- Wovor hättest du auf einer einsamen Insel am meisten Angst? Warum macht es dir Angst?

### Übung 2: Eigener Übungsgegenstand

Zähle so viele Wörter wie möglich auf, die mit den Buchstaben **deiner Wahl** beginnen (Nimm einen, bei dem du oft stottern musst). Bei jeder Blockierung wendest du die Technik "Stoppen" an. Versuche dabei schnell zu sein!

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Mach mit einem Freund/ einer Freundin oder mit einem Familienmitglied ein Spiel daraus! Ihr zählt möglichst schnell immer abwechselungsweise ein Wort auf. Du wendest die Technik "Stoppen" an und dein Spielpartner muss vor jedem Wort einmal klatschen. Damit es noch spannender wird, spielt doch um einen Gewinn.

**ACHTUNG!** Wer seine Aufgabe (Stoppen oder Klatschen) vergisst, muss gleich noch ein Wort herausfinden!

### Übung 3: Kombinierte Kategorie (In-vivo, Smartphone-Funktionen)

Sobald dir heute eine Person eine Nachricht schreibt und eine Antwort erwartet, wirst du deine Antwort nicht als Textnachricht verschicken. Verwende stattdessen die Funktion Sprachnachricht, um deine Antwort zu übermitteln. Während dieser Sprachnachricht verwendest du das "Stoppen".

→ Je nachdem wie viel Überwindung dich diese Aufgabe kostet, kannst du eine ganz kurze oder eine lange Sprachnachricht machen.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Diese Aufgabe kannst du ganz leicht erschweren, indem du jede zweite Antwort an diesem Tag, die du im Whatsapp als Textnachricht versendet möchtest in eine Sprachnachricht änderst. Vergiss dabei deine Technik nicht.

Erklärung:

Stoppen ist wie eine Notbremse, wenn du eine Blockierung hast. Du merkst, dass du beim Sprechen festhängst und nicht weiterkommst? Dann STOPPST du!

Stoppen bedeutet:

- **Du hörst auf zu sprechen**
- **Du entspannst den Mund und das Gesicht**
- **Du atmest normal aus und wieder ein**

Danach fängst du von Neuem an zu sprechen und nimmst dazu das lo-lo-lockere Stottern oder eine andere Sprechtechnik.

Bist du noch nicht ganz sicher wie das geht? Dann schau dir das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## **F. Chilliges Sprechen**

### Übung 1: Eigener Übungsgegenstand

Denke an den Film, den du zuletzt geschaut hast. Nun erzählst du die Handlung des Filmes laut vor dich hin. (Du machst also eine Zusammenfassung.) Dabei sprichst du in der chilligen Sprache.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Erzähle die Zusammenfassung mit dem chilligen Sprechen einer von dir ausgewählten Person.

### Übung 2: In-vivo

Sprich heute drei Mal mindestens 5 Minuten in der chilligen Sprechweise. Du kannst diese 5 Minuten in jeder Situation einbauen:

- in der Schule
- in der Pause
- anstatt etwas leise zu lesen kannst du es chillig vorlesen
- beim Abendessen
- ...

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Dann versuche länger als 5 Minuten am Stück chillig zu sprechen.

Erklärung:

Chilliges Sprechen ist eine ganz ruhige und gemütliche Art zu sprechen. Dabei gibt es einige Punkte, die du beachten kannst:

Sprich nicht zu schnell! Wenn man chillig sprechen will, hat man es nicht eilig.  
Stell dir vor, du hast dir gerade den Bauch mit leckerem Essen gefüllt. Dein Mund kann gar nicht so schnell sprechen wie sonst, du bist nämlich ganz satt und gemütlich unterwegs.  
Pass auf, dass du nicht automatisch Mitbewegungen machst, wenn du deine Sprechweise veränderst!

Du weisst nicht genau, wie sich das anhört? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## **G. Finde den Rhythmus**

### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies das folgende Gedicht mit deinem Rhythmus vor:

#### ***Mondnacht - Joseph von Eichendorff***

Es war, als hätt der Himmel  
die Erde still geküsst,  
dass sie im Blütenschimmer  
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,  
die Ähren wogten sacht,  
es rauschten leis die Wälder,  
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.<sup>15</sup>

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Lies das Gedicht einem Freund/ einer Freundin vor.

### Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Sprich folgende mehrsilbigen Wörter mit der Technik "Finde den Rhythmus". Achte darauf, dass du dir Zeit lässt und nicht zu schnell wirst.

- Papagei
- Tabletten
- Katalog
- Prominente
- Taschentuch
- Tentakel
- Kosmetik
- Trompete

---

<sup>15</sup> Von Eichendorff, 1837

- Turteltäubchen
- Gastgeber
- Blumenwiese
- Gurkensalat
- Brillengestell
- Badetuch

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Mache aus den Wörtern vollständige Sätze. Versuche immer zwei Wörter in einem Satz einzubauen. Es dürfen auch Quatschsätze sein. Die Sätze sprichst du mit der Technik „Finde den Rhythmus“.

### Übung 3: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Dieses kurze Gedicht sollst du in der Technik „Finde den Rhythmus“ sprechen.

#### ***Auf dem Feld lauert eine Katze***

Auf dem Feld lauert eine Katze,  
Sie spürt den Frühling auf der Glatze.  
Man hört sie lauthals schmatzen,  
Hat wohl ein Mäuslein an der Tatze.<sup>16</sup>

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Lerne das Gedicht auswendig und trage es mit der Technik „Finde den Rhythmus“ einer dir beliebigen Person vor.

### Erklärung:

Finde den Rhythmus ist eine Technik, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Versuch deinen eigenen Rhythmus zu finden! Am einfachsten klopfst, klatschst oder trittst du ihn. (z.B. kannst du bei jedem Schritt eine Silbe sprechen oder leise mit dem Finger auf dein Bein tippen)



**ACHTUNG!** Bei jedem Schlag sprichst du nur eine Silbe des Wortes oder Satzes. Versuch dabei deinen Rhythmus nicht zu schnell vorzugeben, um dir selbst keinen Druck aufzubauen.

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## **H. Deutliches Sprechen**

### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Stell dir vor, du bist ein Meteorologe und präsentierst das Wetter live im Fernsehen. Dabei musst du ganz deutlich Sprechen:

<sup>16</sup> Minder, 2007-2018

### **Das Wetter in Berlin**

Die Sonne kommt kaum hinter den Wolken hervor. Meist regnet es aus einer dichten Bewölkung. Die Tagestemperaturen steigen auf Werte von 11 bis 17 Grad. Der westliche Wind weht schwach bis mäßig. Zur Wochenmitte fällt immer wieder etwas Regen, nur zeitweise kommt hier und da die Sonne zum Vorschein. Die Temperaturen erreichen tagsüber Höchstwerte um 17 Grad, nachts sinken sie auf Werte um 9 Grad. Mäßiger Wind kommt aus westlicher Richtung. Diesen Donnerstag bleibt es heiter bis wolzig mit örtlichen Regenschauern. Die Höchstwerte liegen bei 13 Grad. Es weht ein meist mäßiger Wind aus westlicher Richtung. Dünne Äste beginnen, sich zu bewegen. Zum Wochenende gibt es neben vielen Wolken hin und wieder auch Wolkenlücken mit etwas Sonnenschein. Im Tagesverlauf erreichen die Temperaturen Werte von 10 bis 16 Grad. Der Wind aus Süden ist leicht.<sup>17</sup>

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Trage den Wetterbericht deiner Familie vor dem Abendessen vor.

## Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies die folgenden Schlangenwörter ganz deutlich. Achte darauf, dass du keine Buchstaben oder Silben verschluckst.

- Löwenzahnblütenstaub
- Rasenmähermotor
- Mäusefallenklappe
- Klebestreifenspender
- Marienkäferflügel
- Regenwassertonne
- Wohnzimmerteppich
- Sonnenbrillengestelle
- Seitennummernangabe
- Tannenbaumspitze<sup>18</sup>

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Erfinde selber solche Schlangenwörter und schreibe sie auf einen Zettel. Du kannst auch Unsinnwörter bilden. Danach liest du auch diese ganz deutlich vor.

## Erklärung:

Das deutliche Sprechen eignet sich sehr gut, um kurzzeitig im Alltag angewendet zu werden. Die Technik ist anstrengend und braucht viel Konzentration!



**TIPP:** Stell dir vor du möchtest SchauspielerIn werden und bist zu einem Vorsprechen eingeladen. Versuche deine Wörter/deinen Text ganz deutlich und verlangsamt zu sprechen, so dass jeder Buchstabe gut zu hören ist. Es kann passieren, dass sich dabei deine Lautstärke erhöht. Dies ist aber kein Problem.

<sup>17</sup> Der Wetterbote, 2018

<sup>18</sup> Zena, 2016

Vielleicht hört und fühlt sich das für dich anfangs komisch an... Der Vorteil am deutlichen Sprechen ist, dass es für einen Zuhörer super angenehm ist. Er versteht dich sehr gut und bemerkt wahrscheinlich nicht einmal, dass du anders sprichst!

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## I. Durchatmen

### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies den folgenden Text laut vor und verwende dabei die Technik "Durchatmen".

#### ***Der vergessliche Stadtschreiber - Wilhelm Busch***

Es war ein kalter regnerischer Abend, als der Stadtschreiber Dröge aus dem Wirtshause trat, seinen Regenschirm aufspannte und, da seine Wohnung ganz am Ende der Stadt lag, mit eiligen Schritten sich auf den Heimweg machte. Schon hatte er den größten Teil des Weges zurückgelegt, da – plötzlich – überkam ihn jenes sonderbare unbehagliche Gefühl, welches den Menschen zu befallen pflegt, wenn er glaubt, etwas vergessen zu haben. Ja, es fehlte ihm etwas; er mußte etwas vergessen haben und wußte doch nicht was. Daß er aber etwas vergessen hatte, das wußte er ganz genau, denn als er ins Wirtshaus gegangen, hatte er etwas unter dem Arme getragen. – Unser Stadtschreiber entschließt sich kurz; er geht wieder zurück, das Vermisste zu suchen. In der Nähe des Wirtshauses hört der Regen auf, und der Stadtschreiber klappt infolgedessen seinen Regenschirm zu. – Nicht lange, so verspürt er einen gewissen Gegenstand unter seinem Arme, der es ihm auf einmal klarmacht, daß er eigentlich nichts vergessen als dies: daß es bei seiner Einkehr ins Wirtshaus nicht geregnet und er also zu der Zeit denselben Gegenstand unter dem Arme getragen hatte, den er jetzt darunter trug, nämlich – den zugeklappten Regenschirm.<sup>19</sup>

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Verwende den oben genannten Text als Aufwärmübung und wende danach die Technik „Durchatmen“ in einem mindestens 5-minütigen Gespräch mit einer Person deiner Wahl an.

### Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies das Gedicht der kleinen Hexe laut vor und verwende dabei die Technik "Durchatmen".

#### ***Die kleine Hexe - Veronika Kowoll***

In einem kleinen Haus am Wald,  
da wohnt ein Hexlein, es ist alt.

Es sitzt vor einem leeren Topf,  
denkt nach, kratzt sich am Hinterkopf.

---

<sup>19</sup> Busch, 1859

Was ich mir wohl in dieser Woche  
Leckeres zum Mittag koche?

Mit Montag fängt die Woche an.  
Da back ich Brot, weil ich das kann!

Am Dienstag koch ich mir ein Ei,  
am Mittwoch gibt's Kartoffelbrei!

Am Donnerstag brat ich `nen Floh,  
den fang ich flink im Haferstroh!

Freitag koch ich ein Süppchen fein,  
aus einem fetten Spinnenbein!

Fliegenpilz und Hühnerklein,  
soll es dann am Sonnabend sein!

Der Sonntag ist der Wochenschluss,  
da gönn` ich mir `nen Schokokuss.

7 Tage hat die Woche.  
Nun weiß ich, was ich koche!!!<sup>20</sup>

### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Nimm das Gedicht als Gesprächsanlass um mit einer Person deiner Wahl darüber zu Sprechen. Das Gespräch soll mindestens 5 Minuten lang sein. Wende dabei im gesamten Gespräch das „Durchatmen“ an.

Hier einige Ausgangsfragen für euer Gespräch:

- Worum geht es im Gedicht?
- Was gefällt dir an dem Gedicht? Was nicht?
- Wer ist die Hauptperson in diesem Gedicht?
- Was kocht die Hexe alles?

### **Erklärung:**

Sprechen und Atmen gehören zusammen, wie Salz und Pfeffer. Achte bei dieser Technik besonders darauf, dass... :



- ...du während dem Ausatmen sprichst (nicht beim Einatmen!)
- ...du nur solange sprichst, wie du ausatmen kannst

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

---

<sup>20</sup> Kowoll, 2018

## J. Weiche Stimme

### Übung 1: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies das folgende Gedicht mit der weichen Stimme:

#### ***Das Fräulein stand am Meere - Heinrich Heine***

*Das Fräulein stand am Meere  
Und seufzte lang und bang,  
Es rührte sie so sehre  
Der Sonnenuntergang.  
Mein Fräulein! Sein Sie munter,  
Das ist ein altes Stück;  
Hier vorne geht sie unter  
Und kehrt von hinten zurück.<sup>21</sup>*

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Trage das Gedicht einer dir bekannten Person vor.

### Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt

Lies die folgenden Zungenbrecher mit der "weichen Stimme".

- Als Anna abends ass, ass Anna abends Ananas.
- Oma kocht Opa Kohl. Opa kocht Oma Kohl. Doch Opa kocht Oma Rosenkohl. Oma dagegen kocht Opa Rotkohl.
- In Ulm und um Ulm und um Ulm herum. In Ulm, um Ulm und um Ulm herum.
- In Afrika assen achtzig afrikanische Elefanten alle Abend appetitliche Ananas.
- Esel essen Nesseln gern, Nesseln essen Esel gern.<sup>22</sup>
- Igel imitieren interessiert indische Iltisse in ihrem Igelnest.

#### **Die Aufgabe ist zu einfach?**

Hol dir eine Person nach deiner Wahl dazu und macht einen kleinen Wettbewerb daraus. Wer kann die Zungenbrecher ohne Fehler sagen? Vergiss dabei nicht die weiche Stimme zu benutzen.

### Übung 3: Kombinierte Kategorie (Eigener Übungsgegenstand, Smartphone-Funktionen)

Stell dir folgende Fragen und mach dir Notizen dazu:

- Was würdest du tun, wenn du ein Jahr lang nicht zu Schule gehen musst/ nicht arbeiten musst?
- Welchen Traum oder welche Träume würdest du dir erfüllen?
- Wieso genau diesen Traum/ diese Träume?

---

<sup>21</sup> Heine, 1832

<sup>22</sup> Saft, 2018



Starte nun die Frontkamera deines Smartphones und stell das Handy so auf, dass du dich erkennen kannst. Beginne zu filmen und erzähl mit der weichen Stimme und deinen Notizen über die Fragen.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Stelle die Fragen einer beliebigen Person und führe eine Diskussion. Vergiss die weiche Stimme während dem Gespräch nicht.

**Erklärung:**

Wenn du sprichst, bewegen sich deine Stimmbänder. Du kannst dir das vorstellen wie bei einem Gummiband, das unter grosser Spannung steht! Wenn diese Spannung zu stark ist, kann es sein, dass du stotterst.

Um dies zu verhindern, verwendest du eine weiche Stimme. Die Spannung auf deinen Stimmbändern wird durch die weiche Stimme deutlich weniger.

Achte darauf, dass du während dem Sprechen entspannt bist. Besonders dein ganzer Hals und Mund soll sich locker und relaxt anfühlen.

Hast du Mühe, in diese entspannte Sprechweise zu kommen? Dann versuche zur Vorbereitung, zwei oder drei Mal entspannt zu seufzen oder zu hauchen. dabei entspannt sich dein Hals von alleine.



**ACHTUNG!** Diese Technik kannst du nur bei Vokalen (a, e, i, o, u, ä, ö, ü) anwenden. Bei Konsonanten greifst du auf die Technik "Langziehen" zurück.

Bist du noch unsicher? Dann schau dir doch gleich das Video an:

[YouTube Link zu dem Erklärungsvideo]

## **K. Eigene Sprechtechnik**

### **Übung 1: Eigener Übungsgegenstand**

Sprich heute drei Mal für ca. fünf Minuten in deiner eigenen Sprechtechnik.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Versuche mehr als drei Mal in deiner eigenen Sprechtechnik!

### **Übung 2: Vorgegebener sprachlicher Inhalt**

Lies folgenden Text in deiner eigenen Sprechtechnik:

**Der Zoo**

Der Zoo Hannover zählt, wiegt und misst seine Tiere Hannover. Einfach ist es nicht gerade, ein so quirliches Tier wie ein Erdmännchen zu wiegen. Doch Tierpflegerin Nadja Neubauer kennt die Tricks, mit denen selbst zappelige Zoobewohner auf die Waage zu locken sind. Im Zoo Hannover haben die Mitarbeiter gestern die stets zum Jahreswechsel fällige Inventur abgeschlossen – volle zehn Tage haben sie dafür gebraucht.

3306 Tiere aus 247 Arten von A wie Antilope bis Z wie Zebra leben laut dieser Zählung im Zoo, wobei kleine Ungenauigkeiten unvermeidlich sind. Die Blattschneiderameisen will niemand ernsthaft einzeln registrieren. Das gesamte Volk wird von den Zoologen bei derartigen Bestandsaufnahmen als nur ein einziges Tier gewertet. Als Individuen weisen sie dennoch eine Besonderheit auf: Mit nur 0,5 Zentimetern Länge ist eine Blattschneiderameise das kleinste Tier im Zoo. Den Längenrekord hält Tigerpython Moses junior I, der 5,10 Meter misst. Dass Giraffenbulle Schorse mit 5,80 Metern der Größte ist, überrascht wohl niemanden. Doch den Rang als größtes Schwergewicht kann niemand dem Elefantenbullen Nikolai streitig machen. Der Dickhäuter bringt 4,7 Tonnen auf die Waage.<sup>23</sup>

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Lies den Text einer Person vor, die gerade bei dir oder in der Nähe ist.

Erklärung:

Du weißt nicht mehr genau, wie deine eigene Sprechtechnik funktioniert? Dann gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Schau mal in deinem Logopädie-Ordner oder im Heft nach. Vielleicht hast du in der Logopädie etwas zu deiner eigenen Sprechtechnik notiert...
2. Frag bei deiner Logopädin/ deinem Logopäden nach

**L. In deinem Alltag**

Übung 1: In-vivo

Rufe in einem Restaurant an und erkundige dich, ob man mit einer Gruppe von 20 Personen zu Abend essen kann. Bedanke dich für die Auskunft und verabschiede dich.

**ACHTUNG:** Wende die Sprechtechnik an, die dir am besten gelingt.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Frage zusätzlich nach einem einheitlichen Menu mit vegetarischer Variante und nach dem Preis pro Person.

Übung 2: In-vivo

Besuche eine Bäckerei und kaufe dir etwas worauf du Lust hast.

**ACHTUNG:** Wende die Sprechtechnik an, die dir als erstes einfällt.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Frage zusätzlich den Verkäufer/ die Verkäuferin nach den Zutaten, die in deinem Einkauf enthalten sind.

---

<sup>23</sup> Silvia1904, 2013

### Übung 3: In-vivo

Frage jemanden auf der Strasse nach dem Weg zum Bahnhof/ zum nächsten Geldautomaten/ zu nächsten Lebensmittelgeschäft.

**ACHTUNG:** Wähle die Sprechtechnik aus, die du am meisten in der Therapie geübt hast.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Frage die Person zusätzlich, ob sie sich hier auskennt und ob sie wisse, wo man hier gut essen kann.

### Übung 4: Kombinierte Kategorie (In-vivo, Vorgegebener sprachlicher Inhalt)

Stell dir vor du bist Reporter und möchtest einen Artikel zum Thema Stottern schreiben. Da du bereits ein Experte bist, gehst du auf die Strasse und stellst irgendeiner Person die folgenden Fragen. (Du kannst auch kurz als Einleitung erwähnen, dass es sich dabei um eine Übung für dich handelt)

- Was ist Stottern?
- Wie äussert sich Stottern?
- Kennen Sie eine Person die stottert?

**ACHTUNG:** Wähle die Sprechtechnik aus, die dir am leichtesten gelingt.

**Die Aufgabe ist zu einfach?**

Stelle der Person zusätzliche Fragen. Du kannst auch eigene erfinden.

- Was kann man gegen das Stottern machen?
- Welche Ursache hat das Stottern?

### Erklärung:

Die Aufgaben, die du hier antriffst, sind in deinem Alltag integriert. Das Ziel ist es deine erlernten Techniken aus der Logopädie Therapie alltäglich zu machen.

Bestimmt bist du in der Logopädie auch mal zum Bäcker gegangen und hast dir ein Brötchen bestellt? Dabei kann man super deine Sprechtechnik oder das lo-lo-locker Stottern üben.



Manchmal ist es unangenehm, fremde Leute anzusprechen... Da sich das Stottern der meisten Menschen aber genau dann etwas stärker zeigt, ist dies eine prima Gelegenheit für deine Techniken!

Tipp: es gibt ganz viele verschiedene Möglichkeiten, in deinem Alltag unterschiedliche Situationen zu üben...

- Telefonieren
- Einkaufen, etwas bestellen oder sich beraten lassen
- Jemanden nach dem Weg fragen
- In der Bar jemanden ansprechen
- Wenn dich jemand Fremdes anspricht

## IV. Informations-Seite

### Hier findest du:

- Nützliche Links
- Social Media
- Filmtipps
- Info für TherapeutInnen
- Quellen

### Nützliche Links

Hier findest du nützliche Links zu Stottergruppen, TherapeutInnenlisten oder Stottervereinigungen

#### Stottervereinigungen

- In der Schweiz: <https://www.versta.ch>
- In Deutschland: <https://www.bvss.de/>
- In Österreich: <http://www.oesis.at/>

#### Stottergruppen:

- Im Raum Zürich: <http://home.datacomm.ch/stottern/>

#### TherapeutInnenliste

- SpezialistInnen Redeflussstörungen in der Schweiz:  
[http://www.logopaedie.ch/sites/default/files/u802/Listen/Liste%20Fachpersonen%20Stottern\\_18.12.2017.pdf](http://www.logopaedie.ch/sites/default/files/u802/Listen/Liste%20Fachpersonen%20Stottern_18.12.2017.pdf)
- <http://www.logopaedie.ch/links-listen>

#### Weitere Informationen zum Thema Stottern:

- [http://www.jugend-infoseite-stottern.de/stottern\\_und\\_beruf.html](http://www.jugend-infoseite-stottern.de/stottern_und_beruf.html)

...vielleicht interessiert dich auch:

Stotterchamp der HfH Zürich, Ausbildungsstätte für LogopädInnen in Zürich

Eine intensive Therapiewoche im Rahmen eines erlebnisreichen Camps mit einer Gruppe von Jugendlichen und enger Betreuung durch LogopädInnen und LogopädiestudentInnen<sup>24</sup>:

- <https://www.hfh.ch/de/ausbildung/ba-logopaedie/stottercamp>

### Social Media:

STAN findest du nicht nur in dieser App, sondern auch auf YouTube, Facebook und Instagram! Über diese Social Media Kanäle kannst du andere Benutzer von STAN kennenlernen und dich mit anderen Leuten austauschen, die auch stottern.

<sup>24</sup> Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik, 2018

**YouTube:** STAN hat einen eigenen Channel auf YouTube! Hier findest du nochmals auf einem Fleck alle Erklärungsvideos zu den verschiedenen Sprechtechniken und Stotterveränderungen.

<https://www.youtube.com/channel/UCgidRfjUzIXnbWV5oN-ETnw>


**Facebook:** STAN besitzt auch eine eigene Facebookgruppe! Tritt doch der Gruppe bei, so kannst du andere Stotterer kennenlernen, die auch STAN benutzen!

<https://www.facebook.com/STAN.Stotterer.Training/>


**Instagram:** Auch auf Instagram ist STAN vertreten. Folge STAN und erhalte immer die neuesten Infos. Du kannst auch andere Stotterer kennenlernen und über verschiedene Themen diskutieren.

[https://www.instagram.com/stan\\_stotterer\\_training/](https://www.instagram.com/stan_stotterer_training/)

### Filmtipps:

- King's Speech: 

Colin Firth spielt den König von England Georg VI., der gegen sein Stottern ankämpfen muss<sup>25</sup>

- Türkisch für Anfänger: 

Die Geschichte handelt von der Multikulti-Patchworkfamilie Schneider-Öztürk, wobei auch der Stotterer Costa nicht fehlen darf<sup>26</sup>

- Ein Fisch namens Wanda: 

Der Film spielt in London, wo sich vier Personen, darunter ein Stotterer zusammentun, um einen Raubüberfall zu machen. Doch jeder möchte die Beute für sich allein ergattern<sup>27</sup>

### Info für TherapeutInnen:

Hier folgt eine Übersicht, welchem Therapiebaustein die neu benannten Übungsbereiche entsprechen:

- Ich stottere - na und?  
= *Stottermodifikation: Desensibilisierung*
- Lo-lo-locker Stottern  
= *Stottermodifikation: Pseudostottern*
- Langziehen  
= *Stottermodifikation: Prolongation*
- Die Blockade lösen  
= *Stottermodifikation: Pull-Out*
- Chilliges Sprechen  
= *Sprechmodifikation: Sprechtempo reduzieren*
- Finde den Rhythmus  
= *Sprechmodifikation: Sprechrhythmus*
- Deutliches Sprechen  
= *Sprechmodifikation: Deutliche Artikulation*
- Durchatmen  
= *Sprechmodifikation: Veränderung des Atemmusters*
- Weiche Stimme  
= *Sprechmodifikation: Weicher Stimmeinsatz*

<sup>25</sup> IMDb. Inc, 2018

<sup>26</sup> Wikipedia, 208b

<sup>27</sup> Wikipedia, 2018a

- Eigene Sprechtechnik  
= *Sprechmodifikation: andere Sprechtechnik aus der Therapie*
- In deinem Alltag  
= *In-vivo*

### **Quellen:**

Die Inhalte dieser App wurden in Anlehnung an diverse Quellen eigenständig erarbeitet. Nachfolgend findet sich ein vollständiges Verzeichnis der genutzten Quellen:

- ***Quellenverzeichnis für theoretische Inhalte:***

Glück, C.W. (2017). Stottern. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken. (S.390- 409). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.

Ham, R. (2000). Techniken in der Stottertherapie. Köln: Demosthenes Verlag der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.

Natke, U. & Alpermann, A. (2010). Stottern. Erkenntnisse, Theorien, Behandlungsmethoden. (3. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.

Ochsenkühn, C. & Thiel, M. (Hrsg.). (2005). Stottern bei Kindern und Jugendlichen. Bausteine einer mehrdimensionalen Therapie. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Sandrieser, P. & Schneider, P. (2015). Stottern im Kindesalter. (4. überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Schindler, A. (1998). Stottern erfolgreich bewältigen. Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Augsburg: Weltbild Verlag GmbH.

Sick, U. (2014). Schrey-Dern, D. & Lauer, N. (Hrsg.). *Poltern. Theoretische Grundlagen, Diagnostik, Therapie*. (2., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Staiger, A., Schölderle, T., Brendel, B. & Ziegler, W. (2017). Neurogene Sprechstörung. In Siegmüller, J. & Bartels, B. (Hrsg.). Leitfaden. Sprache – Sprechen – Stimme – Schlucken. (S.282-302). (5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage). München: Elsevier GmbH.

Starke, A. (1996). Stottern vereinfachen. Modifikationstechniken nach Charles Van Riper. Köln: Demosthenes.

Wendlandt, W. (2009). Stottern im Erwachsenenalter. Grundlagenwissen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.

Zückner, H. (2014). Intensiv-Modifikation Stottern. Therapiemanual. Neuss: Natke Verlag.

- ***Quellenverzeichnis für Startseite, Motivationssprüche, Übungen und Informationen:***

Amrein, J. (2018). *Spruchkarten*. Zugriff am 24.04.2018 unter <http://www.praxis-amrein.ch/spruch-karten/>

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (2018). *Prominente*. Zugriff am 10.04.2018 unter [https://www.bvss.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=25&Itemid=17](https://www.bvss.de/index.php?option=com_content&view=article&id=25&Itemid=17)

Busch, W. (1859). *Der vergessliche Staatschreiber*. Zugriff am 15.04.2018 unter <http://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/fb30/0010>

Der Wetterbote (2018). *Das Wetter in Berlin*. Zugriff am 24.04.2018 unter <http://www.wetterbote.de/Berlin-Wettertext.html>

Frankie. (2016). *25 Dinge über Stottern, die ich gerne schon gewusst hätte, als ich 20 war*. Forumeintrag. Zugriff am 18.04.2018 unter <http://www.forum.bvss.de/viewtopic.php?f=1&t=4440>

Heine, H. (1832). *Das Fräulein stand am Meere*. Zugriff am 13.04.2018 unter <https://www.deutschelyrik.de/index.php/das-fraeulein-stand-am-meere.html>

Helmiger, P. (2012). *Zitate und Weisheiten*. Zugriff am 03.05.2018 unter <http://www.zitate-und-weisheiten.de/deutsche-sprichwoerter/>

Hesse, T. (2015). *Leseübung: Sätze mit Vokal-Anlaut*. Therapiematerial. Zugriff am 11.04.2018 unter <https://madoo.net/35438/leseuebung-saetze-mit-vokal-anlaut/>  
IMDb.com Inc. (2018). *The King's Speech – Die Rede des Königs*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://www.imdb.com/title/tt1504320/?ref\\_=fn\\_al\\_tt\\_1](https://www.imdb.com/title/tt1504320/?ref_=fn_al_tt_1)

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik. (2018). *Stottercamp*. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://www.hfh.ch/de/ausbildung/ba-logopaedie/stottercamp>

Kowoll, V., (2009-2018). *Lustige Kindergedichte. Die kleine Hexe*. Zugriff am 23.04.2018 unter <http://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-gedichte/lustige-kindergedichte.html>

Minder, M. (2007 – 2018). *Auf dem Feld lauert eine Katze*. Zugriff am 03.04.2018 unter <http://www.gedichte-zitate.com/gedichte-reime.html>

Saft, M. (2018). *Lustige deutsche Zungenbrecher*. Zugriff am 20.04.2018 unter <https://www.heilpaedagogik-info.de/zungenbrecher/287-zungenbrecher-deutsch-sprueche.html>

Sascha1975. (2016). *Mit Stottern leben*. Forumeintrag. Zugriff am 18.04.2018 unter <http://www.forum.bvss.de/viewtopic.php?f=1&t=4403>

Silvia1904. (2013). *Der Zoo Hannover. Therapiematerial Madoo.net*. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://madoo.net/37428/textarbeit-der-zoo-hannover/>

Von Eichendorff, J. (1837). *Mondnacht*. Zugriff am 20.04.2018 unter <http://lyrikwelt.de/>

Wikipedia. (2018a). *Ein Fisch namens Wanda*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Ein\\_Fisch\\_namens\\_Wanda](https://de.wikipedia.org/wiki/Ein_Fisch_namens_Wanda)

Wikipedia. (2018b). *Türkisch für Anfänger*. Zugriff am 17.05.2018 unter [https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkisch\\_f%C3%BCr\\_Anf%C3%A4nger](https://de.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkisch_f%C3%BCr_Anf%C3%A4nger)

Zena. (2016). 21. *Türchen: Schlangenwörter*. Blogbeitrag. Zugriff am 24.04.2018 unter <https://grundschulteacher.blogspot.it/2016/12/21-turchen-schlangenworter.html>

Zückner, H. (2014). *Intensiv-Modifikation Stottern. Therapiemanual*. Neuss: Natke Verlag.



## V. Motivationsaspekt

### A. Motivationssprüche

Man sollte das Stottern nicht vermeiden, sondern stark damit werden!

Du hast nicht immer die Wahl, ob du stotterst. Aber du hast die Wahl, wie du stotterst!

Stottern ist okay!

Erst ein Ziel macht den Menschen lebendig. - Michael Horatzuk<sup>28</sup>

Jeder kann über sich hinauswachsen und etwas erreichen, wenn er es mit Hingabe und Leidenschaft tut. - Nelson Mandela<sup>28</sup>

Humor und Geduld sind die Kamele, mit denen ich durch jede Wüste komme. - Phil Bosmans<sup>28</sup>

Auch eine Reise von 1'000 Kilometern beginnt mit dem ersten Schritt. - Zitat aus China<sup>28</sup>

Alles ist in uns selbst vorhanden. - Meng-Zi<sup>28</sup>

### B. Zitate zum Thema Stottern

Sein Stottern zu akzeptieren bedeutet nicht, aufzugeben! - Frankie<sup>29</sup>

Du musst nicht gut sein, um zu beginnen. Aber du musst beginnen, um gut zu werden. - Frankie<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Amrein, 2018

<sup>29</sup> Frankie, 2016

Stottern reagiert positiv auf Humor. - Frankie<sup>29</sup>

Lass nie zu, dass dein Stottern dich am Vorankommen hindert! - Frankie<sup>29</sup>

### **C. Zitate von stotternden Personen**

Ohne Last, Druck und Angst beherrscht Stottern nicht mehr mein Leben. Es ist ein Teil von mir, aber es ist in den Hintergrund gerückt. - Sascha 1975<sup>30</sup>

Ich möchte nur denen Mut machen, die sich genau in diesem Kreislauf der Angst zu sprechen befinden, einfach auszubrechen und zu sagen: Ich stotter...ja und? - Sascha 1975<sup>30</sup>

### **D. Sprüche, die zum Denken anregen**

Stottern ist der Versuch, nicht zu stottern.

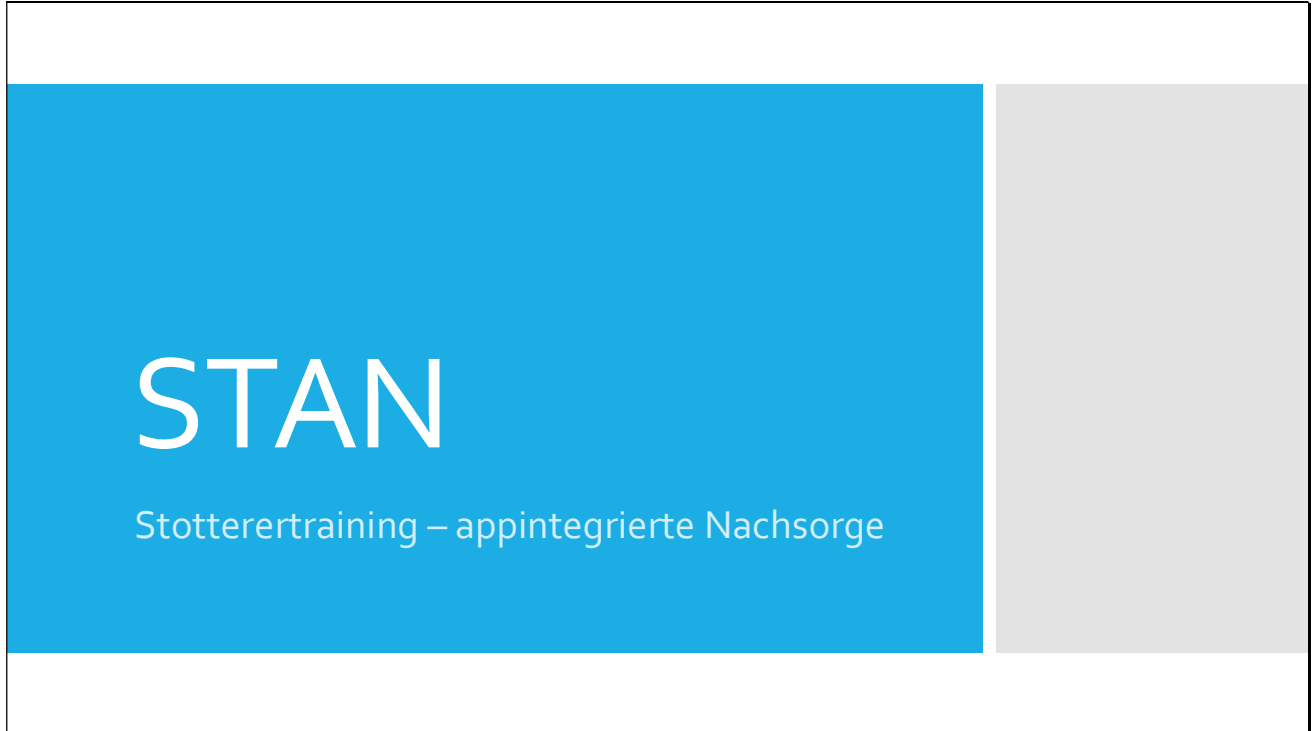
Vielleicht kommen Stotterer auf die Welt, um die Menschen in ihrem Alltagsstress langsamer zu machen.

---

<sup>30</sup> Sascha1975, 2016

## VI. PowerPoint-Präsentation

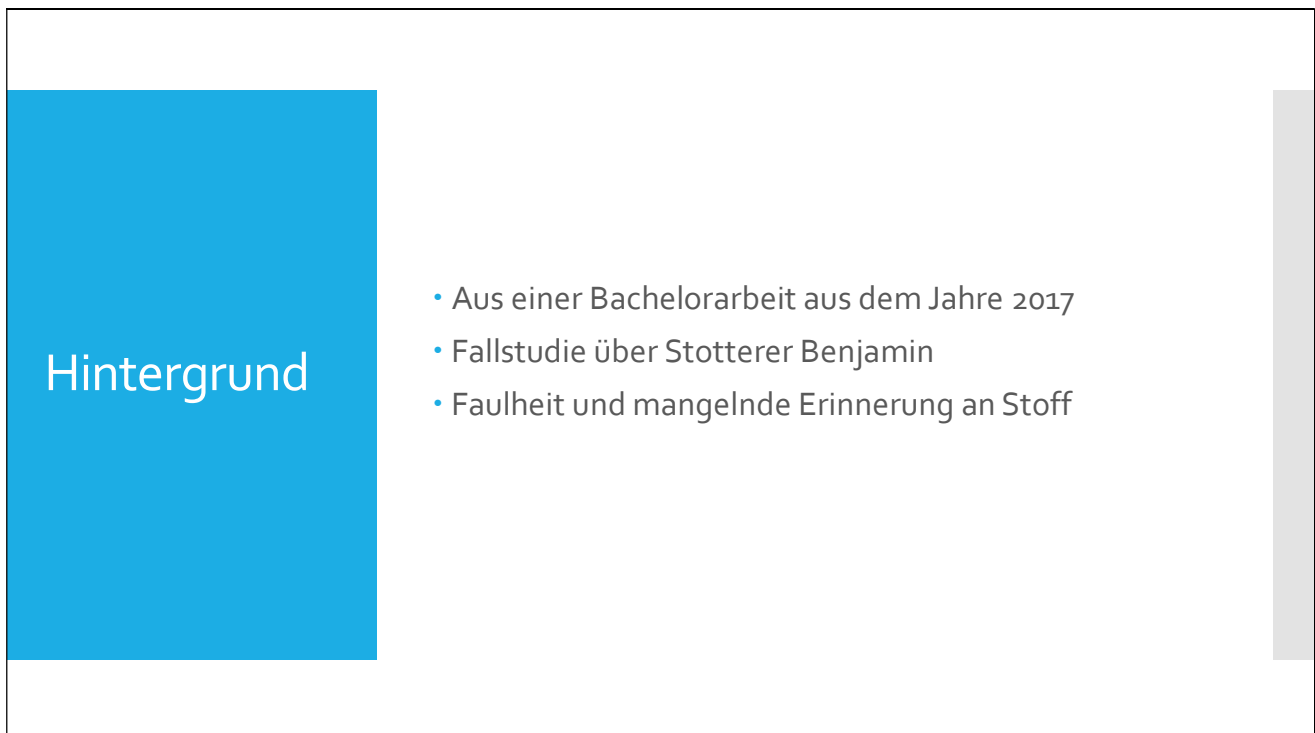
Folie 1

The slide features a large blue rectangle on the left side containing the word "STAN" in large white capital letters. Below it, the text "Stotterertraining – appintegrierte Nachsorge" is written in a smaller white font. To the right of the blue rectangle is a vertical grey bar. The top and bottom of the slide are white.

# STAN

Stotterertraining – appintegrierte Nachsorge

Folie 2

The slide has a blue rectangle on the left with the word "Hintergrund" in white. To the right, there is a bulleted list. A vertical grey bar is on the far right. The top and bottom of the slide are white.

## Hintergrund

- Aus einer Bachelorarbeit aus dem Jahre 2017
- Fallstudie über Stotterer Benjamin
- Faulheit und mangelnde Erinnerung an Stoff

## STAN

- Übungen
- Theorie
- Informationen
- Motivationen
- Erinnerungsfunktion
- Nach einer logopädischen Therapie
- Mit der Therapeutin, dem Therapeuten einrichten
- Für 12-20 Jährige

## Übungen

- unterschiedliche Techniken des Non-Avoidance und Fluency shaping Ansatzes
- Individualisierung
- Zusätzlicher Schwierigkeitsgrad
- Inhalt: Texte, Gedichte oder alltägliche Dinge.
- Verbindung zwischen Medium App und Medium Smartphone

## Theorie

- Allgemeines über das Stottern
- Therapieansätze
- Bereiche der Stottertherapie → In-vivo

## Informationen

- Nützliche Links
- Drei socialmedia Plattformen (facebook, instagram und youtube)
- Filmtipps
- Informationen für die TherapeutInnen

## App Icon

- *Womit verknüpfen Sie das Icon beim ersten Betrachten?*



## Transfer

- *Inwiefern können die ausgewählten Medien "App" und "Smartphone" den Alltagstransfer in der Nachsorgephase unterstützen?*
- *Kann die Integration von Facebook, Instagram und YouTube zum Alltagstransfer beitragen, oder besteht darin eher eine ablenkende Gefahr?*
- *Haben Sie mit 12- bis 20-Jährigen bereits Erfahrungen zu Austauschgruppen oder ähnlichem via Facebook oder anderen sozialen Medien gemacht?*
- *Wird der Transfer in den Alltag durch die Integration einer In-vivo Option in andere Übungsbereiche begünstigt, oder besteht durch das hohe Vorkommen die Gefahr einer negativen Ablehnungshaltung gegenüber In-vivo Aufgaben?*

## Erinnerungs- funktion

- *Wie beurteilen Sie die Aussage von B. mit Ihrer Praxiserfahrung?*
- *Was braucht es, um diese Lücke der "mangelnden Erinnerung im Alltag" zu schliessen?*
- *Wie schätzen Sie die Frequenz einer Push-Nachricht pro Tag unter dem Aspekt Erinnerungsfunktion ein?*
- *Sehen Sie bezogen auf das Medium App oder Smartphone ungenutzte Möglichkeiten, welche die Erinnerungsfunktion zusätzlich unterstützen könnten?*

## Verständlich- keit

- *Wie beurteilen Sie den Theorietext zu «**Non-Avoidance**» bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?*
- *Wie beurteilen Sie den Übungsbereich «**weiche Stimme**» mit Übungstext und Erklärung bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?*
- *Wie beurteilen Sie die Motivationssprüche aus den vier Kategorien bezüglich Verständlichkeit und Inhalt in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?*

**Motivationssprüche:**

- Man sollte das Stottern nicht vermeiden, sondern stark damit werden!
- Du hast nicht immer die Wahl, ob du stotterst. Aber du hast die Wahl, wie du stotterst!

**Zitate zum Thema Stottern:**

- Sein Stottern zu akzeptieren bedeutet nicht, aufzugeben!
- Du musst nicht gut sein, um zu beginnen. Aber du musst beginnen, um gut zu werden.

**Zitate von stotternden Personen:**

- Ohne Last, Druck und Angst beherrscht Stottern nicht mehr mein Leben. Es ist ein Teil von mir, aber es ist in den Hintergrund gerückt.
- Ich möchte nur denen Mut machen, die sich genau in diesem Kreislauf der Angst zu sprechen befinden, einfach auszubrechen und zu sagen: Ich stotter...ja und?

**Sprüche, die zum Denken anregen:**

- Stottern ist der Versuch, nicht zu stottern.
- Vielleicht kommen Stotterer auf die Welt, um die Menschen in ihrem Alltagsstress langsamer zu machen.

## Nachhaltigkeit

- *Was bedeutet für Sie Nachhaltigkeit in der Nachsorge-Phase?*
- *Wie schätzen Sie mit Ihrer Praxiserfahrung die Chancen für eine nachhaltige Nachsorge bei den Benutzern der App STAN ein?*
- *Sehen Sie weitere, ungenutzte Möglichkeiten, die in STAN zu einer nachhaltigen Nachsorge beitragen könnten?*



## VII. Transkript

### Transfer

I: Inwiefern können die ausgewählten Medien “App” und “Smartphone” den Alltagstransfer in der Nachsorgephase unterstützen?

B: Das ist eine sehr spannende Frage, jedoch als Experte nicht zu beantworten. Da es sich um eine empirische Frage handelt, wäre es sinnvoll eine Testingphase mit Benutzern zu machen und zu schauen, was die Benutzer mit der App machen. So kriegt man eine Antwort auf die Frage. Es ist sicherlich vorstellbar, dass die App den Alltagstransfer in der Nachsorge unterstützt.

I: Kann die Integration von Facebook, Instagram und YouTube zum Alltagstransfer beitragen, oder besteht darin eher eine ablenkende Gefahr?

B: Auch diese Frage kann man eigentlich nur empirisch beantworten. Sowohl die Förderung, als auch die Ablenkung durch diese social media Kanäle ist gut möglich. Dies kommt sicherlich auf den einzelnen Nutzer an. Die Jugendlichen von zehn bis zwanzig Jährigen haben sicherlich einen Zugang zu diesen Kanälen. Aus der Erfahrung weniger zu Facebook, aber auf jeden Fall zu Instagram und Youtube. Also sind das sicherlich wichtige Plattformen des Austausches.

Wir wissen alle, dass man sich in den Plattformen auch verlieren kann, daher ist eine ablenkende Gefahr möglich.

I: Haben Sie mit 12- bis 20-Jährigen bereits Erfahrungen zu Austauschgruppen oder ähnlichem via Facebook oder anderen sozialen Medien gemacht?

B: Erfahrungen selbst wurden noch nicht gesammelt. Am Rande kriegt man dies schon durch die eigenen Kinder und Stotterchamp mit, wie wichtig das ist, aber einen tieferen Einblick habe ich noch nie erhalten. Natürlich sind solche Plattformen eine Chance, um sich auszutauschen, aber wie die Qualität des Austausches ist oder wie dieser stattfindet, kann ich nicht sagen. Auch wiederum diese Frage könnte man empirisch beantworten.

I: Wird der Transfer in den Alltag durch die Integration einer In-vivo Option in andere Übungsbereiche begünstigt, oder besteht durch das hohe Vorkommen die Gefahr einer negativen Ablehnungshaltung gegenüber In-vivo Aufgaben?

B: Eine hochinteressante Frage, die sich ebenfalls lohnen würde, zu beobachten. Man weiss, dass In-vivo-Übungen ein sehr hohes Potential haben. Wer also diese

Ablehnungshaltung gegen In-vivo-Übungen überwindet, profitiert enorm davon. Wie man aber die Patienten über diese Ablehnungshaltung führt, ist eher unbekannt. Die Bonner Stottertherapie macht dies über Überzeugung und Konsequenz. Wenn dies nicht gemacht werden möchte, sind die Patienten dort fehl am Platz. So hat es eine sehr starke Verpflichtung bzw. Verbindung zum In-vivo-Bereich. In anderen Therapieformen werden In-vivo-Angebote gemacht, die nicht verbindlich sind. Man weiss nicht, ob so die Hürde zur Nützlichkeit von In-vivo-Übungen durchbrochen wird. Es ist also beides möglich die Begünstigung, sowie auch die Gefahr.

Es ist sicher ein Hinweis, ob in der Therapie bereits mit In-vivo-Aufgaben gearbeitet wurde oder nicht. Wer sich an In-vivo-Aufgaben gewohnt hat und diese zum therapeutischen Alltag geworden sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass dies weiterhin genutzt wird. Also ist es in diesem Fall wichtig die In-vivo-Option ist im App vorhanden. Wurden In-vivo-Übungen in der Therapie nicht gemacht, wird der Benutzer diese Optionen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit nicht nutzen.

### **Erinnerungsfunktion**

I: Wie beurteilen Sie diese Aussage mit Ihrer Praxiserfahrung?

B: Für ihn ist es sehr wahr. Wenn man dies aber verallgemeinern will und ich dies mit meiner Praxiserfahrung konfrontiere, würde ich die Faulheit differenzieren wollen, aber die mangelnde Erinnerung kann man verallgemeinern. Natürlich haben die Patienten, selbst mit intensiver Therapie, Erinnerungslücken und daher ist eine Erinnerungshilfe wie die App bieten wird super. Da braucht man keine empirische Untersuchung dazu. Dies ist leicht zugänglich und eine Erinnerungshilfe und daher ist der Erfolg sehr wahrscheinlich. Die Faulheit ist bei B. sicherlich vorhanden, bei anderen hat es andere Gründe. Ein anderer Patient ist vielleicht nicht faul, sondern hat das Interesse verloren. Es ist ihm mit der Zeit nicht mehr so wichtig, wie vorher. Bei wieder anderen könnte es auch sein, dass die Desensibilisierung wieder ins Spiel kommt. Die Wirkung kann abnehmen und die Angst vor dem Stottern oder Sprechen kommt wieder. Dann wird die Faulheit durch die Angst oder Vermeidung ersetzt. So gibt es sicherlich noch viele andere Gründe, warum dies scheitern könnte.

I: Was braucht es, um diese Lücke der "mangelnden Erinnerung im Alltag" zu schliessen?

B: Das Instrument App selber ist die Erinnerung schlechthin. Ihr habt angedeutet es gibt eine Pushfunktion, die vielleicht mit Vibration oder einem Ton verbunden ist. Möglicherweise kann man dies auch mit dem Kalenderapp verbinden.

I: Wie schätzen Sie die Frequenz einer Push-Nachricht pro Tag unter dem Aspekt Erinnerungsfunktion ein?

B: Ich könnte mir vorstellen, dass es zu hochfrequent ist, oder dass ein anderer Rhythmus besser wäre. Man weiss aus der Motivationstheorie, sowie auch aus der Lerntheorie, dass Verstärkerpläne, die in einem Zufallsrhythmus kommen besser sind, als die absolute Regelmässigkeit. Also falls man da mit den Entwicklern etwas anderes findet, was randomisierend ist, wäre das sicher besser. Alle drei Wochen ist sicherlich zu wenig. Vielleicht gibt es die Möglichkeit vom Benutzer, dies einzustellen. Der Benutzer hätte dabei die Kontrolle und übernimmt selber Verantwortung. Unter Umständen sind die Ferien etwas anderes als der Arbeitsalltag für den Benutzer und er möchte dann selber entscheiden, wie oft er erinnert wird.

I: Sehen Sie bezogen auf das Medium App oder Smartphone ungenutzte Möglichkeiten, welche die Erinnerungsfunktion zusätzlich unterstützen könnten?

B: In Prinzip weiss ich zu wenig über die Techniken, die ein Smartphone und ein App bietet. Ich denke in der Zukunft wird es sicher noch viel mehr Features geben, die die Erinnerungsfunktion begünstigen und dann zur Verfügung stehen.

### **Verständlichkeit**

I: Womit verknüpfen Sie das Icon beim ersten Betrachten?

B: Aus der Perspektive Stottern ist das App-Icon gut verständlich. Das wichtigste Element bezieht sich auf den Mundbereich und auf die dargestellte Unterbrechung, also die Unflüssigkeit. Da ist kein flüssiger, geradliniger, sondern ein zackiger Strom, der die Unflüssigkeit andeutet, zu sehen. Rein inhaltlich wird die Information gut verständlich rübergebracht.

Aus einer anderen Perspektive könnte man sich auch etwas anderes vorstellen, vielleicht ein blitzartiges weisses Gebiss, dass in den Mund hineinfährt.

*Beim ersten Betrachten der App STAN stiess der Interviewpartner auf einen Übungssatz, der ihm ungeschickt gewählt erschien. Es handelte sich dabei um einen Satz, der eine Häufung an T's aufwies. Er riet einen Fundus an unterschiedlichen Sätzen zu errichten, um dem Stotterer, die Möglichkeit zu geben selbst auszusuchen. Der Stotterer kann sich dann den Satz aussuchen, mit den Buchstaben, die ihm am meisten Mühe bereiten.*

I: Wie beurteilen Sie den Theorietext zu «Non-Avoidance» bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?

B: Von der Sprache her scheint es mit gut angepasst an die Zielgruppe. Im Detail ist das nun nicht möglich zu analysieren, aber man merkt das hinter dem Text Überlegungen waren. Auch Fragen zu stellen finde ich geschickt, um die Benutzer neugierig auf die Antwort zu machen und so zum Weiterlesen zu animieren. Rein fachlich scheint also alles darin zu sein. Es ist im Text eine Gratwanderung zwischen Wissen vermitteln oder Wissen auffrischen, ersichtlich.

I: Wie beurteilen Sie den Übungsbereich «weiche Stimme» mit Übungstext und Erklärung bezüglich Verständlichkeit in Anbetracht der ausgewählten Altersgruppe?

B: Das erste was mir auffällt ist, dass nach der Arbeit gefragt wird. Bei zwölf bis zwanzig Jährige scheint mir das eher schwierig, da sie ja in diesem Alter in die Schule gehen und noch nicht arbeiten. Die Erklärung zur Sprechtechnik ist vereinfachend geschrieben, was gut ist. In der Praxis wird das weiche Sprechen oftmals mit der Prolongation verbunden und nicht einzel ausgeführt. Trotzdem gibt es aber auch Phasen bei der Anbahnung, in denen man nur eine bestimmte Technik isoliert macht. Ich kann mir gut vorstellen, dass ein Benutzer davon profitiert. Schwierigkeiten könnten aber auftreten, da die Techniken je nach TherapeutInnen unterschiedlich nuanciert werden. Klar gibt es eine Theorie, aber jeder TherapeutIn kann das ändern und anders vermitteln. Auch die Verknüpfung mit einem Erklärungsvideo ist immer gut. Dabei muss beim Vormachen der Technik aufgepasst werden, da jede/r TherapeutIn dies in der Praxis wieder anders umsetzt. Dies zu visualisieren ist sehr gut und auch vormachen ist eine Chance für die Patienten. Wahrscheinlich kann man auch nicht etwas machen, dass alle zufrieden stellt.

### **Chancen für Nachhaltigkeit**

I: Was bedeutet für Sie Nachhaltigkeit in der Nachsorge-Phase?

B: Nachhaltigkeit bedeutet ja, dass das was ich in der Therapie gelernt habe zu einem späteren Zeitpunkt noch eine Wirkung hat, auch wenn ich keine Therapie mehr habe. Man weiss, dass dies abnimmt. Darum möchte man die Nachhaltigkeit in der Nachsorgephase hochhalten und verbessern.

I: Wie schätzen Sie mit Ihrer Praxiserfahrung die Chancen für eine nachhaltige Nachsorge bei den Benutzern der App STAN ein?

B: Auch diese Frage kann man nur empirisch beantworten. Die Grundidee der App und die Grundidee der Bachelorarbeit ist gut und innovativ. Das wird sicherlich die Zukunft sein. Ihr bewegt euch auf diesem Weg. Die Details die schwierig sein könnten, ist normal. Diese Frage lässt sich gut in einer weiteren Evaluation mit Testpersonen beantworten.

## VIII. Auswertung Transkript in Kernaussagen

### Transfer

- Da es sich um eine empirische Frage handelt, wäre es sinnvoll eine Testingphase mit Benutzern zu machen und zu schauen, was die Benutzer mit der App machen. -
- Es ist sicherlich vorstellbar, dass die App den Alltagstransfer in der Nachsorge unterstützt.
- Sowohl die Förderung, als auch die Ablenkung durch diese social media Kanäle ist gut möglich. Dies kommt sicherlich auf den einzelnen Nutzer an. -
- Also sind das sicherlich wichtige Plattformen des Austausches.
- Natürlich sind solche Plattformen eine Chance, um sich auszutauschen, aber wie die Qualität des Austausches ist oder wie dieser stattfindet, kann ich nicht sagen.
- Man weiss, dass In-vivo-Übungen ein sehr hohes Potential haben. Wer also diese Ablehnungshaltung gegen In-vivo-Übungen überwindet, profitiert enorm davon.
- Wer sich an In-vivo-Aufgaben gewohnt hat und diese zum therapeutischen Alltag geworden sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass dies weiterhin genutzt wird.
- Wurden In-vivo-Übungen in der Therapie nicht gemacht, wird der Benutzer diese Optionen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit nicht nutzen.

### Erinnerungsfunktion

- Natürlich haben die Patienten, selbst mit intensiver Therapie, Erinnerungslücken und daher ist eine Erinnerungshilfe wie die App bieten wird super.
- Dies ist leicht zugänglich und eine Erinnerungshilfe und daher ist der Erfolg sehr wahrscheinlich.
- Das Instrument App selber ist die Erinnerung schlechthin. Ihr habt angedeutet es gibt eine Pushfunktion, die vielleicht mit Vibration oder einem Ton verbunden ist.
- Möglicherweise kann man dies auch mit dem Kalenderapp verbinden.
- Ich könnte mir vorstellen, dass es zu hochfrequent ist, oder dass ein anderer Rhythmus besser wäre.
- Man weiss aus der Motivationstheorie, sowie auch aus der Lerntheorie, dass Verstärkerpläne, die in einem Zufallsrhythmus kommen besser sind, als die absolute Regelmässigkeit.
- Vielleicht gibt es die Möglichkeit vom Benutzer, dies einzustellen. Der Benutzer hätte dabei die Kontrolle und übernimmt selber Verantwortung.

### Verständlichkeit

- Aus der Perspektive Stottern ist das App-Icon gut verständlich. Das wichtigste Element bezieht sich auf den Mundbereich und auf die dargestellte Unterbrechung, also die Unflüssigkeit. Da ist kein flüssiger, geradliniger, sondern ein zackiger Strom, der die Unflüssigkeit andeutet, zu sehen.
- *Es handelte sich dabei um einen Satz, der eine Häufung an T's aufwies. Er riet einen Fundus an unterschiedlichen Sätzen zu errichten, um dem Stotterer, die Möglichkeit zu geben selbst auszusuchen.*
- Von der Sprache her scheint es mit gut angepasst an die Zielgruppe.
- Auch Fragen zu stellen finde ich geschickt, um die Benutzer neugierig auf die Antwort zu machen und so zum Weiterlesen zu animieren.
- Rein fachlich scheint also alles darin zu sein.
- Es ist im Text eine Gratwanderung zwischen Wissen vermitteln oder Wissen auffrischen ersichtlich.

- Das erste was mir auffällt ist, dass nach der Arbeit gefragt wird. Bei zwölf bis zwanzig Jährige scheint mir das eher schwierig, da sie ja in diesem Alter in die Schule gehen und noch nicht arbeiten.
- Die Erklärung zur Sprechtechnik ist vereinfachend geschrieben, was gut ist.
- In der Praxis wird das weiche Sprechen oftmals mit der Prolongation verbunden und nicht einzel ausgeführt.
- Schwierigkeiten könnten aber auftreten, da die Techniken je nach TherapeutInnen unterschiedlich nuanciert werden.
- Auch die Verknüpfung mit einem Erklärungsvideo ist immer gut. Dabei muss beim Vormachen der Technik aufgepasst werden, da jede/r TherapeutIn dies in der Praxis wieder anders umsetzt.

### **Chancen für Nachhaltigkeit**

- Nachhaltigkeit bedeutet ja, dass das was ich in der Therapie gelernt habe zu einem späteren Zeitpunkt noch eine Wirkung hat, auch wenn ich keine Therapie mehr habe.
- Die Grundidee der App und die Grundidee der Bachelorarbeit ist gut und innovativ. Das wird sicherlich die Zukunft sein.
- Auch diese Frage kann man nur empirisch beantworten.

## IX. Protokolle ZHAW – HfH

### A. Protokoll 09.02.2018



## Sitzungsprotokoll

Datum: 09. Februar 2018

Zeit: 15:00

Teilnehmer: Dr. Henrik Stormer, Dr. Gerrit Burkert, Dr. Wolfgang Braun, Steven Imhof, Alexander Nakamura, Larissa Jopiti, Michèle Frey

### Vorstellungsrunde:

- Studenten HfH:
  - Larissa Jopiti ([jopiti.larissa@learnhfh.ch](mailto:jopiti.larissa@learnhfh.ch))
  - Michèle Frey ([michelefrey@bluewin.ch](mailto:michelefrey@bluewin.ch))
- Betreuer HfH:
  - Wolfgang Braun

### Um was geht es bei einer Stottertherapie

Was ist Stottern? => eine Störung des Redeflusses

Wie wird es therapiert?

- Akzeptanz (zum Stottern stehen, selbstbewusster Umgang mit dem Stottern)
- Sprechweise (Sprechtempo, Deutlichkeit)
- Nachsorge (Übungen direkt im Alltag... Bsp: „Sprich am Bahnhof drei Personen an und erkundige dich nach der Uhrzeit“)
- Ausserhalb der Therapie:

Es geht darum, dass Patienten auch ohne den Therapeuten zurecht kommen => hier ist der Ansatz für die App

  - Stotterfrei ist mit Vorsicht zu geniessen
  - Wichtig: Stotterern den Alltag vereinfachen
- Ziel ist es nicht immer das Stottern komplett loszuwerden, sondern die Akzeptanz zu fördern

### Konkurrenz

Im europäischen Raum gibt es kaum Konkurrenz. Die Kasseler Stottertherapie hat eine Desktop-Software (kostenpflichtig und SourceCode nicht verfügbar).

In den USA gibt es eine Therapie, bei denen Menschen ihre Gespräche mit einer Verzögerung selbst hören. Diese sogenannte DAF (delayed auditory feedback) Methode spielt den gesprochenen Text nochmals ab und kann dem Patienten so helfen, weniger zu stottern.



#### Erste Ideen von HFH

- Memo-Funktion (Benachrichtigungen) / Übungsplan (Kurzer Reminder: 1-2 mal pro Tag; normal Reminder: 1 mal pro Woche)
- Videos mit Übungen (theoretisch)
- Evtl. jede Woche ein Video an Therapeut senden
- Analyse von Sprechgeschwindigkeit (Sprachaufnahme, Analyse und dann Feedback über Tempo, Redefluss etc.)
- Tagebuch als Feedback fürs lernen
- Übungen (sind als Text vorhanden)
- Motivation evtl. via Sprüche / Texte
- Evtl. mit Login für Therapeut
- Individualität des Patienten: Übungstypen sollen selbst gewählt werden können (evtl. eigenes Profil für den Patienten erstellen)

#### Besprochene mögliche Ideen mit HFH und ZHAW

- Nachschlagewerk für Theorie (Format wahrscheinlich Videos)
- Liste mit Übungen (Format wahrscheinlich Text)
- Push-Nachrichten mit Aufforderung für eine zufällige Übung
- Push-Nachrichten können für bestimmte Arten von Übungen vom User abgestellt werden
- Übungen können bewertet werden
- Bei Übungen gibt es einen Verlauf, um die Veränderung über Zeit zu sehen

#### Ziel der HfH-Arbeit:

- Konzeption: Aufbau App damit therapeutisch Sinnvoll
- Erarbeitung Inhalt
- Evaluation durch therapeutische Experten

#### Nächste Schritte

- ZHAW klärt ab, was alles entwickelt werden kann.
- Zusätzlich werden noch die Muss- / Kann- / Soll-Anforderungen definiert.
- Nächste Woche ZHAW-internen Termin mit Betreuern von der ZHAW (Burkert, Stormer)



## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 27.02.2018  
Zeit: 10:00 Uhr  
Teilnehmer: Steven Imhof, Alexander Nakamura, Larissa Jopiti, Michèle Frey

---

### Anforderungen

- Prio 1
  - Admin-Interface zum Anpassen/Hochladen der Übungen
  - Liste mit Übungen, Übungen haben bestimmte Kategorien
  - Nachschlagewerk, auch hier sollte alles kategorisiert sein
- Prio 2
  - Push-Benachrichtigungen für eine zufällige Übung
  - Settings: der Benutzer kann in den Einstellungen bestimmen, für welche Kategorien er benachrichtigt werden soll
  - Übungen können bewertet werden
- Prio 3
  - Verlauf der Übungsbewertungen
  - Suchfunktion im Nachschlagewerk (setzt voraus, dass der Inhalt im Nachschlagewerk irgendwie durchsucht werden kann)
- Prio 4
  - Tutorialbildschirm beim 1. Start des Apps (zeigen, wie die Personalisierung eingerichtet werden kann)
  - Der Benutzer kann eigene Übungen hinzufügen

### Weitere Punkte HfH

- Prio 2
  - Motivationsnachrichten: Spruch könnte auf der Startseite dargestellt werden
  - Nachschlagewerk: unterteilt in Theorie und Übungsanleitungen
    - Beispiel Übung: Lo-Lo-Locker-Stottern-Videoanleitung als Beispiel für Übungsanleitung
  - ⇒ Am besten machen wir das so, dass die Theorie direkt unter der Übung angezeigt wird
  - ⇒ Verlinkung in der Übung zur dazugehörigen Theorie im Nachschlagewerk
- Prio 3
  - Impressum: Recht, Kooperation, Copyrights -> bei den ZHAW-Dozenten nachfragen, ob dies nötig ist

### Übungstypen/Nachschlagewerkkategorien

Es gibt ca. fünf Techniken. Diese sind grundsätzlich in zwei Strömungen unterteilt.

### Zielgruppe

12-20 Jährige Jugendliche, welche sicher schon mal eine Stottertherapie absolviert haben. D.h. diese Jugendlichen haben sicher Kontakt zu einem Therapeuten, bevor sie die App das 1. Mal starten.

### Plattformen

Android, iOS wird von Larissa und Michèle gewünscht. Das deckt sich mit der Architektur der ZHAW.

### Evaluierung durch Experten HfH

- Die Evaluation findet nur mit Therapeuten statt (keine Patienten)
- Für uns (ZHAW) würde die Evaluation durch einen Patienten mehr Sinn machen
  - Larissa und Michèle fragen bei einem ihrer Patienten (Beni) nach

### Umfang

Video- und Gesprächsaufnahmen sind überhaupt nicht zu priorisieren und werden nicht in den Umfang unserer Arbeiten aufgenommen.

### Offlinebetrieb der App – Videos

Die Idee der ZHAW ist es, dass die App auch offline lauffähig ist und auch die Videos im Nachschlagewerk offline angeschaut werden können. Dies setzt aber voraus, dass

Die Offlineverfügbarkeit der Videos ist gem. HfH nicht zwingend, weil es auch immer noch Theorietext zu den Videos hat. Eventuell können die Videos auch über YouTube eingebunden werden, dann wäre der Offlinemodus aber nicht mehr gegeben.

### Wireframe

- Einstellungen:
  - HfH... müssen die einzelnen Übungstechniken so anwählbar sein? Ja, die Personalisierung ist wichtig -> so beibehalten
  - Version der App anzeigen
  - Impressum?
- Startbildschirm:
  - unter dem Kuchendiagramm wird ein zufälliger Motivationsspruch dargestellt
  - Kuchendiagramm: Entspricht der Motivation. Es sollte gem. HfH aber nicht so sein, dass irgendwann 100% alles erfüllt ist, denn dann wäre die App wie nicht mehr notwendig. Es soll also nur das wöchentliche Kuchendiagramm dargestellt werden.
- Allgemein:
  - In der Titelleiste benötigt es einen Zurück-Button zur Navigation

## Design

- Logo: Dieses Logo ist für alle Beteiligten gut.



- Name: Flowly? ~~Stotterfrei~~ -> nicht gut, weil nicht immer Stotter-FRE!! Flowly ist für den Anfang ein guter Name. Larissa und Michèle überlegen auch nochmals und wenn sie einen besseren Namen finden, teilen sie uns diesen mit.

## Nächste Schritte:

- Alle: Protokoll anschauen und überarbeiten.
- Larissa und Michèle klären ab, wie die Übungstypen genau aussehen (bis 28.02. geben sie Rückmeldung). Und provisorischen Bescheid für das Nachschlagewerk ausserdem Brainstormen sie auch nochmals bezüglich Logo und Name.
- Nach dem 06.02. geben sie uns definitiven Bescheid über die Struktur des Nachschlagewerks
- Larissa und Michèle fragen bei einem ihrer Patienten (Beni) nach, ob er unser App-Wireframe evaluieren will
- ZHAW: ist die nicht Offline-Methode (mit Links auf YouTube) durch unsere Betreuer auch abnehmbar?
- Nächstes Meeting: 13.03.18 um 10:00 Uhr



## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 13.03.2018  
Zeit: 10:00 Uhr  
Teilnehmer: Steven Imhof, Alexander Nakamura, Michèle Frey

---

### Fragen:

- Umsetzungsvorschlag ZHAW (neues Infotab statt Einstellungstab und Theorie und Übungsbereich als ein Punkt)
- Logo/Name?

### Fragen ZHAW - HfH

- Farben der Kategorien: entsprechen den vier Strömungen in der Stottertherapie: NonAvoidance (grün), FluencyShaping (gelb), InVivo (rot), Desensibilisierung (blau)  
Die Kategorisierung ist momentan noch offen, sollte gem. HfH aber sicher umgesetzt werden. Eventuell kleine farbige Icons/Markierungen.
- Nachschlagewerk:
  - Neuer Name: Theorie
  - Neuer Vorschlag: Theorie von Übungsbereichen direkt in den Übungen, als ausklappbarer Teil (unter „Hilfe anzeigen“).
- Social Media: als Button mit Links zu YouTube, Instagram, Facebook -> Prio 3
- Motivationssprüche: werden pro Tag verändert

### Neues Tablayout

Home, Übungen, Theorie, Info

- Home
  - Evtl. App-Name
  - Einstellungs-Button
  - Statistik
  - Tägl. Motivationsspruch
- Übungen:
  - Übungen
  - Theorie zu den Übungen
- Theorie:
  - Beinhaltet nur noch die generelle Theorie
- Info:
  - nützliche Links (als Textblock)
  - FAQs (als Liste): beinhaltet auch „Was ist stottern?“

#### Logo/Name

- Name: STAN (Stotterer Training – appintegrierte Nachsorge), Name evtl. auf Startseite
  - Name ist nun fix, d.h. ZHAW passt alles entsprechend an.
- Logo: neuer Logovorschlag von Michèle (Sprechblase mit Gesicht, das akustische Signale ausspricht). Michèle designt das Logo selbst und stellt es uns zur Verfügung.

#### Nächste Schritte:

- HfH: Rücksprache mit Larissa
- HfH: Logodesign
- ZHAW: Wireframe anpassen (neue Tabs etc.)
- ZHAW: Kontaktaufnahme mit Beni (Tester) ... [www.lemckes.ch](http://www.lemckes.ch)

## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 20.03.18

Zeit: 20:00 Uhr

Teilnehmer: Steven Imhof, Alexander Nakamura, Larissa Jopiti, Michèle Frey

---

### Wordpress-Backend

Das Wordpress-Backend kann unter [stan.stevenimhof.ch/wp-admin](http://stan.stevenimhof.ch/wp-admin) erreicht werden. Dort erscheint dann sofort die Login-Maske.

Larissa und Michèle das WordPress vorgestellt und ihnen gezeigt, wie sie Theroien, Übungen und Motivationen erfassen können.

Sie werden ab übernächster Woche beginnen, richtige Übungen etc. im WP zu erfassen. Für uns ist es wichtig, dass die Grundstruktur nicht mehr völlig verändert wird.

### Logo

Wir sind uns einig, dass das Logo mit der weissen Sprechblase und dem dunkelblauen Gesicht das Beste ist.

Noch offene Punkte:

- Die Sprechblase erscheint wie zu gross. Verglichen mit dem WhatsApp ist der Kreis viel grösser.
- Verlauf: Michèle macht einen Vorschlag, mit einem geraden Farbverlauf
- Sprechblase: die Sprechblase wird wahrscheinlich zu sehr mit einer Messenger-App assoziiert (vergleiche Facebook-Messenger-App). Als Vorschlag wäre hier vielleicht gut, wenn man den „Zacken“ der Sprechblase weglässt.

Michèle macht nochmals angepasste Vorschläge.

### Feedback von Beni

Feedback von Beni (siehe Protokoll vom 13.03.) vorgestellt.

- Home:
  - o Motivation mit Übung des Tages tauschen. -> angenommen
  - o Ziel der Woche -> angenommen
- Übungen:
  - o 11 Übungen auf einem Screen -> fällt weg
  - o Schwierigkeitsgrad -> wäre sicher eine gute Idee (Steigerungsmöglichkeit für den Patienten). Dies nehmen wir als eine letzte Priorität auf. Es stellte sich ausserdem die Frage, ob jede Übung eine bis zwei weitere Schwierigkeitsvarianten hergibt. Z.T. Übungen werden immer nur eine Variante haben. Die verschiedenen Varianten können auch im WP erfasst werden (untereinander die

verschiedenen Varianten einfügen). Eventuell könnte man auch das WP nochmals erweitern und für jede Variante selbst einen

- Einstellungen:
  - o Auswahl Übungskategorien -> es sollen nur die Übungen der Kategorien angezeigt werde, welche auch in den Einstellungen angekreuzt sind
- Rangliste -> Wäre etwas für die Sparte Ausblick. Ist technisch gesehen ein sehr grosser Mehraufwand (verlangt Authentifizierung und eine DB mit allen Benutzern und Daten)

#### Infotab

Im oberen Teil Textblock mit den Links und darunter die FAQs darunter (vielleicht gleich aufklappbar, wie das Video in der Theorie).

Zum Infotab müssen wir im WP noch neue Einträge erfassen.

#### AppStore und GooglePlay

Michèle fragt sich, wie das mit der Anbindung an den AppStore und GooglePlay läuft.

Aussage ZHAW-Studenten: In der BA möchten wir uns noch nicht mit dieser Frage beschäftigen, weil es keinen Einfluss auf das Endergebnis hat. Hier kommen noch weitere Komplikationen wie der Apple-Developer-Account und Gebühren etc. hinzu. Wie das Ganze mit den Rechten etc. nach der BA weiterlaufen wird, werden wir sicher nochmals mit unseren Dozenten besprechen.

#### Nächste Schritte:

- Alle Funktionalitäten bereitstellen (Übungen, Theorie, Motivation, FAQs und Push-Benachrichtigungen...)
- Nächstes Meeting erst nötig, wenn die Übungen, Theorien und Motivationen vorhanden oder wenn das neue Logo hier ist.



## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 10.04.18  
Zeit: 20:30  
Teilnehmer: Steven Imhof, Larissa Jopiti, Michèle Frey

---

### Fragen:

- Splashscreen: Nur Logo (zentriert) und Name der App darunter

### Feature-Stop

Michèle und Larissa zeigen Verständnis und sind auch dafür, dass wir uns auf die bis vorhandenen Features konzentrieren und diese komplett fertig stellen. Die geplanten Features mit Prio 2 (Push-Notifications, Bewertung Übung, Statistik zu Übungen auf Startseite) können immer noch am Ende implementiert werden, sofern noch Zeit vorhanden ist.

### Testing

Ich habe Larissa und Michèle gefragt, ob Sie unsere App immer mal wieder gründlich durchtesten möchten. Sie haben dazu eingewilligt.

### Ionic View

Larissa und Michèle haben sich Ionic View installiert und verfügen nun über einen Stand, bei dem Sie Ihre Änderungen im WordPress gleich in der App nachsehen können.

### Splash Screen

Wird nochmals angepasst

### Nächste Schritte:

- Einzelne Bereiche komplett fertig machen
- Theorie soll nach „Reihenfolge“ (in WordPress) sortiert werden
- In allen Bereichen werden 1-2 Texte vorbereitet (bis nächste Woche)
- Nächstes Meeting voraussichtlich in 2 Wochen



## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 24.04.18

Zeit: 10:00 Uhr

Teilnehmer: Steven Imhof, Alexander Nakamura, Larissa Jopiti, Michèle Frey

---

### Fragen:

- Was sollen wir mit den Farben der Strömungen machen? Gemäss User-Feedback (Alexander's Bruder) ist nicht klar, was sie bedeuten. Sind diese Farben einem Patienten verständlicher?

### Farben bei Übungen

Gem. HfH müssten auch die Theorien die entsprechenden Farben haben... Non-Avoidance, Fluency Shaping und In-vivo

Die schnellste und am besten aussehende Lösung wäre, die Punkte aus der App momentan zu entfernen.

Wir haben beschlossen, dass wir die Punkte im Rahmen der BA der ZHAW entfernen werden.

### Theorie kommt doppelt vor?

Einmal Tab Theorie und einmal gleich unterhalb der Übung. Ausserdem haben bereits einige Tests mit Benutzern gezeigt, dass die Theorie bei den Übungen nicht zur Geltung kommt und auch nicht angeklickt wird.

Wir versuchen nun die Theorie unterhalb der Übungen gleich darzustellen, wie die Übungslisten, d.h. mit einem kleinen Pfeil. Neuer Text: „Erklärung anzeigen“

### Feedback Testbenutzer

Gemäss Larissa und Michèle kommt die App bei den Benutzern sehr gut an. Sie haben sie schon ca. 5 Personen gezeigt und diese waren begeistert.

### UserStories

Sind sie vollständig? Stimmen die Abnahmekriterien so (diese würden dann auch den Benutzertests entsprechen)?

Larissa und Michèle schauen sich die UserStories an und prüfen sie auf Vollständigkeit.

Die Benutzertests entsprechen den Akzeptanzkriterien.

### Theorie zum Stottern

Für das Kapitel 2 Theoretische Grundlagen der BA der ZHAW wird ein Input der HfH benötigt. Ist es möglich, dass Michèle und Larissa uns einen solchen Input geben?

Möglicher Aufbau:

- Definition von Stottern
- Wie wird das Stottern therapiert? (möglichst die Eigene Haltung zum Stottern verbessern, Akzeptanz) -> die drei Strömungen der Therapie

#### Offlinebetrieb

Nach dem Öffnen der App wird automatisch für drei Sekunden eine „bitte Warten“-Meldung angezeigt. In dieser Zeit holt sich die Apps die Aktualisierungen vom Backend. Sind die Daten bereits vor den drei Sekunden verfügbar, verschwindet die Meldung.

Nur noch wenige Tests seitens ZHAW sind nötig, bis der Offlinebetrieb fertiggestellt wird.

#### Startscreen

Damit der Startscreen nicht so leer erscheint, werden wir als Platzhalter der folgenden Text einfügen:

Was haben Charles Darwin, Marilyn Monroe, Mr. Bean, Bruce Willis und Ed Sheeran gemeinsam? Sie stotterten. Von dieser Redeflussstörung sind auch rund 80'000 Personen in der Schweiz betroffen. Doch das Leiden an dieser Sprachstörung lässt sich lindern. – mit STAN

#### Feedback für Testing

Für das Tracking von Bugs und Feedback möchte das ZHAW-Team Github-Issues verwenden.

Die ZHAW fragt noch bei Henrik und Gerrit nach, ob wir ein iOS Testgerät erhalten können.

#### Nächste Schritte:

- ZHAW: Offlinebetrieb fertig, Vorbereitung für Testing
- HfH: Review der UserStories inkl. Den Akzeptanzkriterien
- HfH: Theorie zum Stottern für ZHAW zusammenstellen

## Sitzungsprotokoll

---

Datum: 01.05.2018

Zeit: 20:00 Uhr

Teilnehmer: Steven Imhof, Alexander Nakamura, Larissa Jopiti, Michèle Frey

---

### Testing

Zwei Typen konnten unterschieden werden: Fehler (Bugs) und Verbesserungen (Enhancement)

### Weiteres Vorgehen

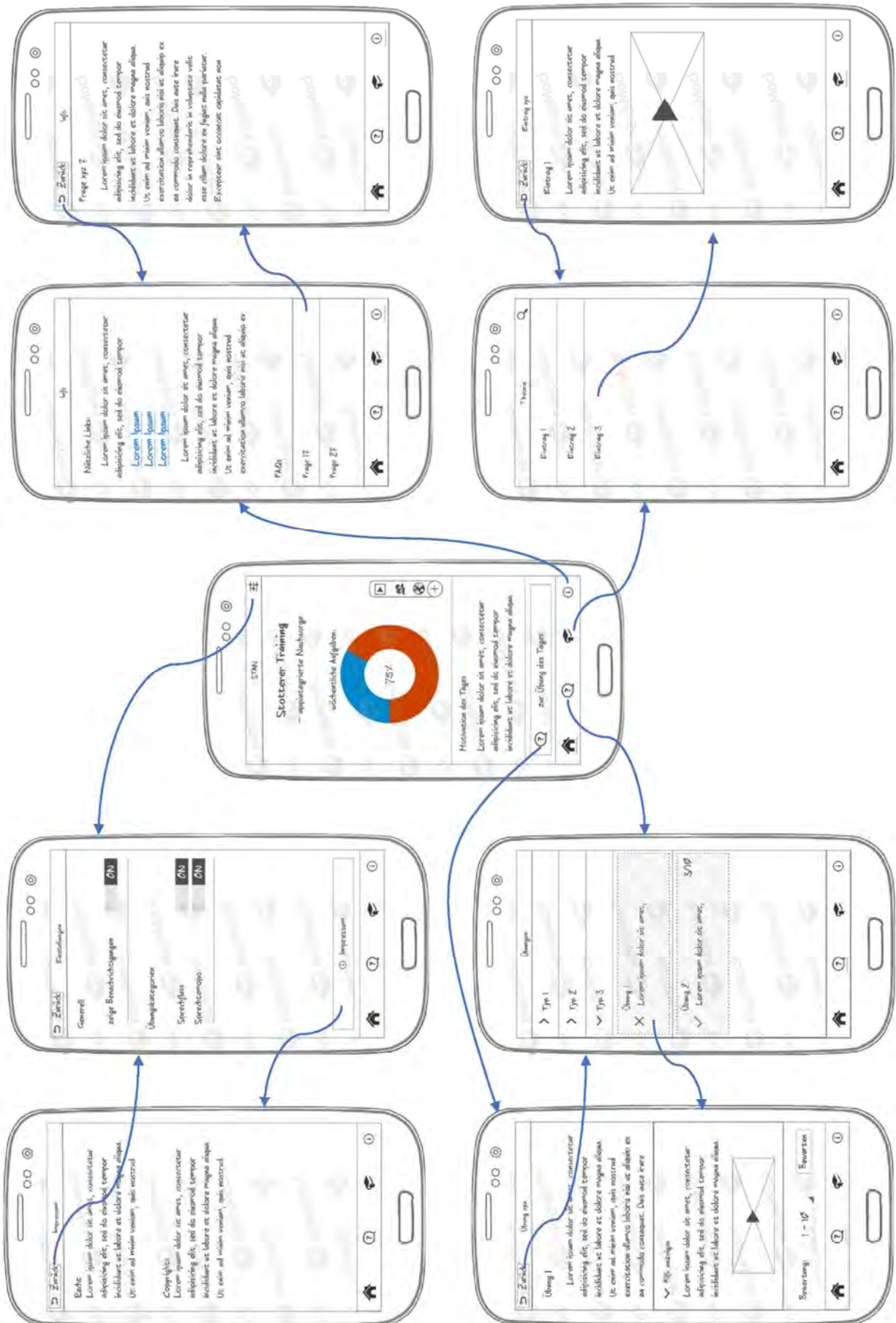
Wir nehmen weiterhin Bugs und Enhancements auf. Werden aber zu diesem Zeitpunkt noch keine Bugs oder Enhancements weiterverfolgen.

Das ZHAW-Team widmet sich momentan der Fertigstellung des Berichts.



## X. Wireframe

Wireframe – dritter Entwurf:



## XI. Videoskripts

### A. Chilliges Sprechen

#### Kameraeinstellung und Effekte

#### Text

STAN – Icon und Name einblenden  
Text: Thema einblenden

**Blende**

Larissa und Michèle vor der Kamera

*Chilliges Sprechen einfach erklärt*

**Blende**

*Chilliges Sprechen oder auch gemütliches Sprechen genannt ist eine Technik, bei der du deine Sprechweise veränderst. In der Therapie gehört diese Technik in den «Fluency shaping» Ansatz, also da, wo man versucht, seine Sprache flüssiger zu machen.*

**Blende**

Larissa vor der Kamera  
Grüner Haken



*Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch man es nicht machen sollte.*

**Blende**

*[etwas chillig vorsprechen, keine Mitbewegungen, nicht zu schnell, locker]*

**Blende**

Larissa vor der Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

**Blende**

*So kann es sich anhören, wenn man chillig spricht. Du sprichst etwas langsamer als sonst, du sprichst locker und entspannt und sprichst nicht schnell.*

**Blende**

Michèle vor Kamera  
Rotes Kreuz



**Blende**

*[gleiches schnell vorsprechen, mit Mitbewegungen, angespannt]*

**Blende**

Michèle vor Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

**Blende**

*Hast du den Unterschied gehört? Das war jetzt schnell, angespannt und ich habe sogar leicht mitgewippt... Achte dich darauf, dass du diese Dinge beim chilligen Sprechen nicht machst.*

**Blende**

Larissa und Michèle vor der Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

**Blende**

*Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des chilligen Sprechens:*  
*- sprich in einem gemütlichen Tempo, vermeide zu schnelles Sprechen!*  
*- sprich entspannt und locker*  
*- versuche, durch das chillige Sprechen nicht in eine Mitbewegung zu geraten*

a. Deutliches Sprechen

## Kameraeinstellung und Effekte

## Text

STAN – Icon und Name einblenden  
Text: Thema einblenden

### Blende

Larissa und Michèle vor der Kamera

*Deutliches Sprechen einfach erklärt*

### Blende

*Deutliches Sprechen oder auch deutliche Artikulation genannt ist eine Technik, bei der du dein Sprechen veränderst. In der Therapie gehört diese Technik in den «Fluency shaping» Ansatz, also da, wo man versucht, seine Sprache flüssiger zu machen.*

*Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch, wie man es nicht machen sollte.*

### Blende

Larissa vor der Kamera  
Grüner Haken



### Blende

*[etwas deutlich vorsprechen, keine Mitbewegungen]*

### Blende

Larissa vor der Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

### Blende

*So kann es sich anhören, wenn man ganz deutlich spricht.  
Du sprichst vielleicht etwas langsamer als sonst, du sprichst sehr deutlich und man hört jeden Buchstaben.*

### Blende

Michèle vor Kamera  
Rotes Kreuz



### Blende

*[gleiches schnell und undeutlich/verwaschen vorsprechen, Endungen verschlucken, leise]*

### Blende

Michèle vor Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

### Blende

*Hast du den Unterschied gehört? Das war jetzt schnell, ganz schön leise und undeutlich... Ich habe immer wieder Buchstaben verschluckt, die hat man dann gar nicht gehört. Achte dich darauf, dass du diese Dinge beim deutlichen Sprechen nicht machst.*

### Blende

Larissa und Michèle vor der Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

### Blende

*Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des deutlichen Sprechens:*

- Sprich nicht zu schnell*
- Sprich nicht zu leise*
- und verschlucke keine Buchstaben! Sprich so, dass man jeden Buchstaben hören kann.*

## B. Die Blockade lösen

### Kameraeinstellung und Effekte

STAN – Icon und Name einblenden  
Text: Thema einblenden

### Blende

Larissa und Michèle vor der Kamera

fffffhheenster

eeeeeeeeeeelefant

### Blende

Larissa vor der Kamera  
Grüner Haken



### Blende

Larissa vor der Kamera

### Text

*Die Blockade lösen einfach erklärt*

### Blende

*Die Blockade lösen wird in der Fachsprache auch Pull-Out genannt. Es handelt sich um eine Blocklösestrategie, also eine Technik, um dich aus einer Blockade zu befreien.*

*Stell dir vor, du befindest dich plötzlich mitten in einer Blockade. Hier kannst du den Pull-Out einsetzen, um die Blockade zu lösen. Das funktioniert so:*

- 1. Du merkst, dass du in einer Blockade steckst*
- 2. Du brichst den Sprechversuch ab, dein Mund friert aber genau in der Form des Buchstabens ein, bei dem du blockiert hast!*
- 3. Du baust nun die Spannung im Hals ab*

*Und nun gibt es zwei Möglichkeiten, wie du weitersprechen kannst!*

**Variante 1:** *du versuchst wie beim Langziehen einen weichen, langsamen Übergang zwischen den nächsten Buchstaben zu machen*

**Variante 2:** *du sto-sto-stotterst locker weiter*

*Aufgepasst! Bei Variante 1, dem weichen, langsamen Übergang zwischen den Lauten, unterscheidet man zwischen Vokalen und Konsonanten!*

*→ Wenn du bei einem Konsonanten blockiert hast, sprichst du diesen gedehnt und sogar leicht gehaucht aus und machst einen langsamen Übergang zum Vokal.*

*→ Wenn du bei einem Vokal blockiert hast, beginnst du den Vokal ganz leise, wirst lauter und machst danach wieder einen langsamen Übergang zum Konsonanten.*

*Phu, das klingt ganz schön kompliziert. Wir zeigen dir nun, wie sich das anhören kann. Danach zeigen wir dir auch, wie man es nicht machen sollte.*

### Blende

*[einen schönen Pull-Out (Konsonantwort, Konsonantwort, Vokalwort) vorsprechen, keine*

Text einblenden (3 Merkmale)

Blende

Michèle vor Kamera  
Rotes Kreuz



Blende

Michèle vor Kamera  
Text einblenden (3 Merkmale)

Blende

Larissa und Michèle vor der Kamera  
Text einblenden

fffffhheenster

eeeeeeeeeelefant

Mitbewegungen. 1x lo-lo-locker weitersprechen nach Blockade]

Blende

So kann es sich anhören, wenn man den Pull-Out richtig anwendet. Mein Mund ist in der Blockade eingefroren, der Hals hat sich schön entspannt, und danach habe ich ganz weich und gedehnt weitergesprochen. Einmal habe ich auch lo-lo-locker weitergestottert.

Blende

[verkrampfter Pull-Out, Mundstellung aufgeben, kein weicher Übergang]

Blende

Hast du den Unterschied gehört? Diese Blockaden habe ich mit viel Anspannung gelöst. Mein Mund ist nicht eingefroren, ich habe meinen Hals zu wenig entspannt und meine Buchstabenübergänge waren viel zu schnell und nicht schön weich.

Blende

Wir fassen dir nochmals das wichtigste aus dem Video zusammen:

**Der Ablauf bei der Technik «Die Blockade lösen»:**

1. Du merkst, dass du in einer Blockade steckst
2. Du hörst auf zu sprechen, der Mund friert ein
3. Dein Hals entspannt sich
4. Du beginnst ganz weiche, gedehnt und langsam zu sprechen, oder du sto-sto-stotterst locker weiter.

**Die Blockade ist bei einem Konsonanten:**

Du sprichst den Konsonanten gedehnt, langsam und weich (manchmal kommt schon fast ein h dazwischen, weil du so weich sprichst) und machst einen langsamen Übergang zum Vokal. Dann sprichst du normal weiter.

**Die Blockade ist bei einem Vokal:**

Du beginnst den Vokal ganz leise und wirst langsam lauter, bis du eine normale Lautstärke erreicht hast. Dann machst du wieder einen weichen Übergang zum Konsonanten und sprichst normal weiter.



## C. Durchatmen

Kameraeinstellung und Effekte		Text
STAN – Icon und Name einblenden Text: Thema einblenden		Durchatmen einfach erklärt
Blende		Blende
Larissa und Michèle vor der Kamera		Durchatmen oder auch Atemtechnik genannt ist eine Technik, bei der du deine Sprechweise veränderst. In der Therapie gehört diese Technik in den «Fluency shaping» Ansatz, also da, wo man versucht, seine ganze Sprache flüssiger zu machen.
		Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch man es nicht machen sollte.
Blende		Blende
Larissa vor der Kamera Grüner Haken		[während Ausatmen sprechen, nur solange wie Kapazität vorhanden]
Blende		Blende
Larissa vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		So kann es sich anhören, wenn man durchatmet. Du sprichst mit deinem Ausatmen und nur solange du Luft hast. Dabei wirst du automatisch langsamer und dein Sprechen weicher.
Blende		Blende
Michèle vor Kamera Rotes Kreuz		[gleiches schnell sprechen, mit Einatmen, Kapazität überschreiten, mühsam nach Luft holen]
Blende		Blende
Michèle vor Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		Hast du den Unterschied gehört? Das war jetzt schnell, mit dem einatmen gesprochen und ich musste sogar mühsam nach Luft holen. Achte dich darauf, dass du diese Dinge nicht machst.
Blende		Blende
Larissa und Michèle vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des Durchatmens: -sprich nur wenn du ausatmest! - sprich nur solange du noch Luft hast, um unnötiges nach Luft schnappen zu vermeiden - sprich dabei gemütlich und nicht zu schnell, um Stress und Anspannung zu vermeiden.

## D. Finde den Rhythmus

Kameraeinstellung und Effekte		Text
STAN – Icon und Name einblenden Text: Thema einblenden		<i>Finde den Rhythmus einfach erklärt</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Larissa und Michèle vor der Kamera		<i>Finde den Rhythmus oder auch rhythmisierende Sprechweise genannt ist eine Technik, bei der du deine Sprechweise veränderst. In der Therapie gehört diese Technik in den «Fluency shaping» Ansatz, also da, wo man versucht, seine gesamte Sprache flüssiger zu machen.</i>
		<i>Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch man es nicht machen sollte.</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Larissa vor der Kamera Grüner Haken		<i>[Silbensprechen mit Takt (klatschen), locker und entspannt, nicht zu schnell, im Takt]</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Larissa vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		<i>So kann es sich anhören, wenn man mit dem Rhythmus spricht. Du hörst auf deinen vorgegebenen Takt, sprichst daher nicht zu schnell und meistens in Silben. Das hört sich am Anfang ein bisschen nach einer Robotersprache an, wird jedoch mit mehr Übung immer besser und unscheinbarer.</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Michèle vor Kamera Rotes Kreuz		<i>[schnell, mit Druck, ohne Takt, nicht in Silben, mit Stottersymptomen]</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Michèle vor Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		<i>Hast du den Unterschied gehört? Das war jetzt schnell, angespannt, ohne vorgegebenen Takt und nicht in Silben.</i>
<b>Blende</b>		<b>Blende</b>
Larissa und Michèle vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)		<i>Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des rhythmisierenden Sprechens:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- sprich mit einem vorgegebenen Takt. Am besten klatschst oder klopfst du.</li><li>- sprich entspannt und locker</li><li>- versuche bei jedem Schlag jeweils eine Silbe zu sprechen</li></ul>

## E. Langziehen

### Kameraeinstellung und Effekte

STAN – Icon und Name einblenden  
Text: Thema einblenden

#### Blende

Larissa und Michèle vor der Kamera

#### Blende: Abbildung Prolongation Konsonant

Basketball  
B wird ½ bis 1 Sekunde lang gedehnt  
Der Mund zum **a** wird deutlich langsam geöffnet  
Wenn die normale Mundstellung des **a** erreicht ist wird normal weitergesprochen.  
B asketball

#### Blende: Abbildung Prolongation Vokal

aaaaaaa**autobahn**

Einstellung auf Mund von Michèle

#### Blende

Larissa vor der Kamera

Text einblenden und grüner Haken  
bhhhaasketball

aaaaau**utobahn**



### Text

Langziehen einfach erklärt

#### Blende

Langziehen oder in der Fachsprache Prolongation genannt ist eine Technik, die man in der Therapie im Non-Avoidance Ansatz, also dem Nicht Vermeiden verwendet. Dabei nutzt du die Fähigkeit, dein Stottern vorherzusagen. Oft macht sich dies bemerkbar mit einer starken Anspannung im Hals und Mund.  
In diesem Moment baust du das Langziehen ein.

Am Beispiel Basketball lässt sich das Langziehen so erklären: **B** wird ½ bis 1 Sekunde lang gedehnt, der Mund zum **a** wird ganz langsam geöffnet. Wenn die normale Mundstellung des **a** erreicht ist, kannst du normal weitersprechen.

Bhhhaasketball

Hast du gesehen, wie langsam sich mein Mund vom **b** zum **a** geöffnet hat?

Aufgepasst! Das Langziehen wird bei Vokalen, also bei a, e, i, o, u etwas schwieriger:  
Wir beginnen ganz leise mit dem **a** und werden lauter, bis wir die normale Lautstärke erreicht haben. Der Übergang vom **au** zum **t** wird wieder weich und etwas langsamer gesprochen.

aaaaa**autobahn**

Hast du gehört, wie ich von einem ganz leisen **a** zur normalen Lautstärke gekommen bin?

Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des Langziehens:

- Bei Konsonanten wird der Übergang vom Konsonanten zum Vokal langsam und ohne Anspannung gesprochen.

- bei Vokalen musst du ganz leise beginnen, und langsam lauter werden. Der Übergang wird wieder langsam und ohne Anspannung gesprochen.

## F. Lo-lo-locker Stottern

Kameraeinstellung und Effekte	Text
STAN – Icon und Name einblenden Text: Thema einblenden	Lo-lo-locker Stottern einfach erklärt
Blende	Blende
Larissa und Michèle vor der Kamera	Lo-lo-locker Stottern wird in der Fachsprache auch Pseudostottern genannt. Die Technik gehört zum Therapieansatz Non-Avoidance, also zum nicht vermeiden des Stotterns. Beim lo-lo-locker Stottern stottert man nämlich extra, anstatt das stottern zu vermeiden: du entscheidest selbst wann, wie oft und vor allem wie du stotterst. Du baust in etwa jeden zweiten bis dritten Satz eine ganz lockere Wiederholung ein.
Blende	Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch, wie man es nicht machen sollte.
Larissa vor der Kamera Grüner Haken	Blende
Blende	[etwas vorsprechen, dabei locker stottern einbauen]
Larissa vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	Blende
Blende	So kann sich ein lo-lo-lockeres Stottern anhören. Die Wiederholungen sind entspannt, nicht zu schnell und du wiederholst immer eine Silbe zwei bis drei Mal.
Michèle vor Kamera Rotes Kreuz	Blende
Blende	[gleiches vorsprechen, dabei angespannt stottern, Einzellaute wiederholen]
Michèle vor Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	Blende
Blende	Hast du den Unterschied gehört? Mein Stottern war überhaupt nicht locker und entspannt. Ich habe mich verkrampft und ich habe teilweise einzelne Laute wiederholt. Versuche diese Dinge zu vermeiden.
Larissa und Michèle vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	Blende
	Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des lo-lo-lockeren Stotterns: - mach lockere, entspannte Wiederholungen - Wiederhole immer eine Silbe, nie einen Einzellaute - Mach langsame Wiederholungen.

## G. Stoppen

<b>Kameraeinstellung</b> und <b>Effekte</b>	<b>Text</b>
STAN – Icon und Name einblenden Text: Thema einblenden	<i>Stoppen einfach erklärt</i>
<b>Blende</b>	<b>Blende</b>
Larissa und Michèle vor der Kamera	<i>Stoppen ist eine Technik, die man in der Therapie im Non-Avoidance Ansatz, also dem Nicht Vermeiden verwendet. Die Technik wird nur einem Stottererereignis eingesetzt.</i>
	<i>Sobald du in eine Blockade kommst, hörst du auf zu sprechen, dann entspannst du den Mund und das Gesicht und atmest einmal aus und wieder ein. Jetzt beginnst du deinen Sprechversuch noch einmal.</i>
<b>Blende</b>	<b>Blende</b>
Larissa vor der Kamera	<i>Wir zeigen dir dies nun am Beispiel «Kerzenlicht». K----- Abbruch, Entspannung und Aus- Einatmung</i>
<b>Blende</b>	<i>Konntest du erkennen, wie ich dies gemacht habe?</i>
Larissa und Michèle vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	<b>Blende</b> <i>Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale des Stoppens:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bei einer Blockade hörst du auf zu sprechen</li><li>- Du entspannst den Mund und das Gesicht und atmest einmal ein und wieder aus</li><li>- Erst dann beginnst du wieder mit dem Sprechen</li></ul>

## H. Weiche Stimme

Kameraeinstellung und Effekte	Text
STAN – Icon und Name einblenden Text: Thema einblenden	Weiche Stimme einfach erklärt
Blende	Blende
Larissa und Michèle vor der Kamera	Die weiche Stimme oder auch weicher Stimmeinsatz genannt ist eine Technik, bei der du deine Sprechweise veränderst. In der Therapie gehört diese Technik in den «Fluency shaping» Ansatz, in der man versucht seine gesamte Sprache flüssiger zu machen.
Video «Langziehen» verlinken als kleines Fenster	Wichtig zu wissen ist, dass man die weiche Stimme nur bei Vokalen (a,e,i,o,u) einsetzt. Bei den Konsonanten benutzt du die Technik «Langziehen».
Blende	Nun zeigen wir dir, wie man die Technik richtig anwendet. Danach zeigen wir dir auch man es nicht machen sollte.
Larissa vor der Kamera Grüner Haken	Blende
Blende	[weiche Stimme einsetzen, keine Mitbewegungen, nicht zu schnell, entspannt]
Larissa vor der Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	Blende
Blende	So kann es sich anhören, wenn man mit der weichen Stimme spricht. Du sprichst ganz weich und bist locker und entspannt. Dabei verlangsamt sich dein Tempo von alleine.
Michèle vor Kamera Rotes Kreuz	Blende
Blende	[gleiches schnell vorsprechen, nicht weich, verkrampft, angespannt]
Michèle vor Kamera Text einblenden (3 Merkmale)	Blende
Blende	Hast du den Unterschied gehört? Das war jetzt ganz verkrampf und angespannt. Man kann sogar sehen, dass mein ganzer Hals- und Mundbereich verspannt war. Achte dich darauf, dass du diese Dinge bei der weichen Stimme nicht machst.
Blende	Blende
Larissa und Michèle vor der Kamera	Zusammengefasst nochmals die wichtigsten Merkmale der weichen Stimme:

Text einblenden (3 Merkmale)

- *diese Technik geht nur bei Vokalen*
- *sprich ganz weich*
- *sprich entspannt und locker*