

Erkenne, welche Ziele Du mit der Stotterer-Selbsthilfegruppe erreichen kannst!

Führe eine 14 - tägige Selbstbeobachtung durch!

Gelungen

Trage in die Spalte "gelungen" ein, was Dir in dieser Zeit gut gelungen ist! Über welche Dinge, die Du geschafft hast, hast Du Dich gefreut?

Vielleicht hast Du mutig etwas gemacht, was Du sonst gerne vermeidest. Vielleicht ist es Dir in einigen Situationen gelungen, die Ruhe zu bewahren statt Dich aufzuregen. Vielleicht konntest Du in einigen Situationen besonders gut sprechen. Vielleicht hast Du die Übungen, die Du machen wolltest, tatsächlich regelmäßig durchgeführt. Vielleicht hast Du etwas erledigt, was Du schon lange vor Dir hergeschoben hattest ...

Noch nicht gelungen

Du hast Dich geärgert, weil Du mit Dir nicht zufrieden warst? Trage derartige Erlebnisse in die Spalte "noch nicht gelungen" ein!

Vielleicht hat Dir in einigen Situationen noch etwas Mut gefehlt. Ärgere Dich nicht lange darüber! Notiere es und arbeite daran! Hast Du manchmal besonders stark gestottert? Notiere das Erlebte und wiederhole es im Rollenspiel in der Selbsthilfegruppe. Du wirst Tipps bekommen, die Dir helfen werden! Hast Du Probleme, für die Du noch keine Lösung gefunden hast? Vielleicht sprichst Du mal in der Selbsthilfegruppe darüber ...

g e l u n g e n !

noch nicht gelungen

Zu wenig Platz? Dann schreibe auf der Rückseite weiter!