

Dr. Wolfgang Wendlandt, Berlin

Zutrauen finden – Abenteuer wagen

Wer stottert hat es schwer, Beziehungen zu anderen Menschen unbefangen und zuversichtlich aufzunehmen. Nur zu leicht gerät die sprachliche Kommunikation zu einem riskanten Abenteuer. Und das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten schrumpft zusehends. Das trübt die Lebensfreude und schränkt den eigenen Lebensradius ein. Worum geht es in einer solchen Situation? Wie können wir dann unsere Lebensgeister wieder aktivieren?

Im Seminar sollen Möglichkeiten der Selbststärkung vorgestellt und Übungen dazu erprobt werden:

- Zutrauen in die eigenen sprachlichen Kompetenzen finden
- Wohlbehagen und Entspannung gezielt herstellen
- Kontakte selbstbewusst gestalten
- wichtige Entscheidungen herbeiführen
- Perspektiven für die eigene Zukunft entwickeln.

Zusätzlich wollen wir uns um die Themen „Angstabbau“ und „Sprechflüssigkeit“ kümmern und – bei Bedarf – auch Übungen zur Eigenarbeit und zum Selbsttraining durchführen. Und das Wichtigste: Unsere Zusammenarbeit wollen wir leicht und locker gestalten!

Thomas Huber Traunstein



