

WORKBOOK

Vom Druck zur Sicherheit

Dein persönliches Arbeitsbuch mit Übungen,
Reflexionsfragen und konkreten Strategien für freies
Sprechen

Andreas Berg

Der Stottercoach · NLP Practitioner



derstottercoach.de

ÜBER DIESES WORKBOOK

Entwickelt von Andreas Berg — selbst ehemaliger Stotterer, heute Coach und NLP Practitioner. Vier Kapitel, vier Übungseinheiten, ein Ziel: Du sprichst wieder — ohne dein Leben darum herumzubauen.

WAS DU IN DIESEM WORKBOOK LERNST

- Warum das Stottern selten das eigentliche Problem ist — und was wirklich dahintersteckt
- Wie die Angst-Stotter-Spirale funktioniert und wie du sie durchbrichst
- Konkrete NLP-Werkzeuge: Ankern, Reframing, Visualisierung, 2-Sekunden-Pause
- Deinen persönlichen 7-Tage-Übungsplan für den ersten Schritt in die Praxis

MEIN EINSTIEG

Datum heute

In 6 Wochen



Kostenlose
Stotteranalyse buchen



Nächster Schritt: Im Selbstlernkurs vertiefst du alle Techniken in 20+ Video-Lektionen — in deinem Tempo.

derstottercoach.de/coaching · ab 197 EUR

Inhalt

EINFÜHRUNG

| | |
|------------------------------|---|
| Willkommen & Anleitung | 4 |
|------------------------------|---|

KAPITEL 1 — TEAL

| | |
|---|---|
| Mein Weg — und warum er auch deiner sein kann | 6 |
|---|---|

| | |
|---------------------------------------|---|
| <i>Übung 1: Dein Wendepunkt</i> | 7 |
|---------------------------------------|---|

KAPITEL 2 — NAVY

| | |
|---|---|
| Was Stottern wirklich ist — und was nicht | 9 |
|---|---|

| | |
|---|----|
| <i>Übung 2: Deine Sprechangst kartieren</i> | 10 |
|---|----|

KAPITEL 3 — BERNSTEIN

| | |
|---|----|
| Die Werkzeuge: Was wirklich wirkt | 12 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| <i>Übung 3: Dein 7-Tage-Übungsplan</i> | 13 |
|--|----|

KAPITEL 4 — PETROL

| | |
|-------------------------------|----|
| Was andere erlebt haben | 15 |
|-------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| <i>Übung 4: Deine Erfolgsgeschichte schreiben</i> | 16 |
|---|----|

ABSCHLUSS

| | |
|----------------------------------|----|
| Nächste Schritte + Stimmen | 17 |
|----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| <i>Dein Abschluss-Zertifikat</i> | 18 |
|--|----|

Willkommen.

Ich habe selbst über 20 Jahre gestottert. Telefonate, Meetings, Vorstellungsgespräche — ich kenne das Herzrasen, das Wort-Vermeiden, das Gefühl danach.

Dieses Workbook ist kein Buch zum Lesen. Es ist ein Buch zum Schreiben, Nachdenken und Handeln. Jedes Kapitel endet mit konkreten Übungen, die du direkt umsetzt.

"Das Stottern ist nicht dein Problem. Die Angst davor ist es. Und die kannst du verändern."

Nimm dir Zeit. Mach die Übungen. Nicht perfekt — einfach ehrlich.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM WORKBOOK

- 1 **Schreib rein.** Die Linien sind für dich. Es gibt keine falschen Antworten.
- 2 **Komm zurück.** Manche Übungen entfalten sich erst nach Tagen.
- 3 **Sei ehrlich.** Nur du liest das hier. Keine Bewertung von außen.
- 4 **Fragen?** mail@derstottercoach.de — ich antworte persönlich.

KAPITEL 1

Mein Weg — und warum er auch deiner sein kann

*Wie 20 Jahre Stottern zu einer Methode wurden, die Menschen
zurück ins Gespräch bringt.*



🕒 KAPITEL 1

Mein Weg — und warum er auch deiner sein kann

Ich bin 1982 in Sibirien geboren. Schon als Kind begleitete mich das Stottern wie ein Schatten. Vorlesen in der Schule war ein Altraum. Ich entwickelte Strategien: Platz wechseln, Worte tauschen, schweigen.

Mit 23 führte ich ein Telefongespräch mit einem Kunden. Plötzlich war alles still — die Worte blieben stecken. Eine totale Blockade. Ich legte auf. Und beschloss: Nicht mehr. Nicht so.

Der Unterschied, der alles änderte

Ich habe alles probiert: Atemübungen, langsam sprechen, Konsonanten beachten. Hat in der Übung funktioniert — im echten Gespräch nicht. Weil das Problem nicht im Mund sitzt. Es sitzt im Kopf. In der Angst vor dem nächsten Stottern.

Ich habe gelernt, die Angst zu verstehen statt zu bekämpfen. Heute führe ich Coaching-Gespräche per Videocall und telefoniere ohne Herzrasen. Nicht weil ich nicht mehr stottere — sondern weil es mich nicht mehr aufhält.

KERNGEDANKE

Das Stottern selbst ist selten das Hauptproblem. Die Vermeidung kostet dich täglich Lebensqualität. Genau dort setzen wir an.

||

Nicht das Stottern hält zurück — sondern die Entscheidung, Situationen zu meiden.

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

ÜBUNG — KAPITEL 1

Dein Wendepunkt

Übung 1 von 4

Tipp vom Coach: Nimm dir 15 Minuten Ruhe für diese Übung — ohne Ablenkung. Es lohnt sich.

Jeder hat einen Moment, der alles verändern soll. Diese Übung hilft dir, deinen zu finden und zu formulieren.

1 Welche Situation hat dich zuletzt wirklich belastet wegen des Stotterns?

2 Was hast du in diesem Moment vermieden — und was hat dich das gekostet?

3 Wenn das Stottern dich morgen nicht mehr aufhalten würde — was würdest du als erstes tun?

Mein Warum

Schreib in einem Satz, warum du dieses Workbook in der Hand hältst:

Datum

Unterschrift

KAPITEL 2

Was Stottern wirklich ist — und was nicht

*Die Angst-Stotter-Spirale verstehen — und warum gut gemeinte
Ratschläge oft das Gegenteil bewirken.*



KAPITEL 2

Was Stottern wirklich ist — und was nicht

Die Angst-Stotter-Spirale

Stottern ist keine Schwäche. Kein Zeichen von Dummheit. Es ist eine neurologische Besonderheit, die bei etwa 1% der Bevölkerung auftritt — häufiger bei Männern, oft genetisch bedingt.

Das eigentliche Problem ist die Spirale: Du stotterst — schämst dich — vermeidest Situationen — das Gehirn lernt: Sprechen ist gefährlich — du stotterst stärker.

Was andere wirklich denken

Viele berichten: „Die denken, ich bin dumm.“ Die Realität: Die meisten Menschen denken kaum darüber nach. Dein innerer Kritiker ist viel härter als dein Gegenüber.

Was nicht hilft

„Sprich langsamer.“ „Atme tief durch.“ Diese Ratschläge greifen zu kurz. Das Stottern sitzt tiefer: in der Erwartungsangst, im Vermeidungsverhalten, in erlernten Mustern.

WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

Jede Vermeidung bestätigt dem Gehirn: Sprechen ist gefährlich. Genauso wie Angst gelernt wird, kann sie auch verlernt werden.

WICHTIG ZU WISSEN

800.000 Menschen in Deutschland stottern. Du bist nicht allein — und nicht defekt.

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

ÜBUNG — KAPITEL 2

Deine Sprechangst kartieren

Übung 2 von 4

Tipp vom Coach: Sei ehrlich bei der Bewertung. Niemand außer dir sieht das hier.

Wie stark belastet dich das Stottern in diesen Situationen? Kreise die Zahl ein (1 = kaum, 5 = sehr stark).

| SITUATION | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| Telefongespräche | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Meetings / Präsentationen | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Vorstellungsgespräche | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Dates / neue Menschen | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Spontane Fragen | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Mit Fremden sprechen | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Sich vorstellen / Namen | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

1 In welcher Situation vermeidest du am stärksten das Sprechen?

2 Was kostet dich diese Vermeidung konkret — Beförderung, Beziehung, Selbstbewusstsein?

KAPITEL 3

Die Werkzeuge: Was wirklich wirkt

Vier konkrete NLP-Techniken — kein Atemtraining, kein Auswendiglernen, kein Druck.

03



 KAPITEL 3

Die Werkzeuge: Was wirklich wirkt

1. Ankern und Reframing

Ankern: Du verbindest einen körperlichen Reiz (z. B. Daumen drücken) mit einem positiven Zustand. Unter Druck aktivierst du diesen Anker — und rufst den Zustand ab.

Reframing: Stottern im Meeting ist kein Zeichen von Schwäche — es bedeutet, dass du trotz Angst sprichst. Das ist Mut.

2. Erwartungsangst abbauen

Der größte Teil des Leidens passiert vor dem Gespräch. Situationen gezielt aufzusuchen umprogrammiert das Gehirn — Schritt für Schritt.

3. Visualisierung

Stell dir vor dem Gespräch vor, wie du ruhig und fließend sprichst. Dein Gehirn trainiert dabei neuronale Muster. Neurologie, keine Esoterik.

4. Die 2-Sekunden-Pause

1–2 Sekunden vergehen lassen bevor du antwortest. Signal ans Nervensystem: Wir haben Zeit. Kein Notfall.

DAS GRUNDPRINZIP

Jedes Gespräch, das du führst obwohl du Angst hast, ist ein Beweis: Ich bin sicher. Jede Vermeidung ist der gegenteilige Beweis.

||

Nicht der Mund wird trainiert — sondern das Gehirn. Das ist der Unterschied.

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

ÜBUNG — KAPITEL 3

Dein 7-Tage-Übungsplan

Übung 3 von 4

Tipp vom Coach: *Klein anfangen: Eine Situation reicht für den Start. Kein Plan muss perfekt sein.*

Veränderung passiert in dem Moment, in dem du trotz Angst handelst. Plane hier deine ersten 7 Tage.

1 Welche Situation wirst du diese Woche aktiv aufsuchen?

7-Tage-Tracker — Ich spreche, obwohl ich Angst habe

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Mo <input type="checkbox"/> | Di <input type="checkbox"/> | Mi <input type="checkbox"/> | Do <input type="checkbox"/> | Fr <input type="checkbox"/> | Sa <input type="checkbox"/> | So <input type="checkbox"/> |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

Hake ab, wenn du an diesem Tag eine Situation aktiv aufgesucht hast.

2 Mein Anker: Welcher Moment in meinem Leben fühlte sich wirklich sicher und stark an?

3 Visualisierung: Wie sprichst du in deiner nächsten Herausforderung — ruhig, geerdet, klar?

KAPITEL 4

Was andere erlebt haben

Echte Geschichten von Menschen, die aufgehört haben, ihr Leben um das Stottern herum zu bauen.



KAPITEL 4

Was andere erlebt haben

Alexander, 34, Vertrieb

„Ich habe mich letzte Woche in einem Meeting freiwillig zu Wort gemeldet. Zum ersten Mal seit Jahren. Meine Stimme hat gezittert — aber ich habe es getan.“

Für die meisten Menschen ist das selbstverständlich. Für uns ist es ein Riesenschritt. Genau solche Momente sind es, für die ich arbeite.

Markus, 28, IT

„Das Telefonieren war mein größter Albtraum. Heute mache ich 10 Kundengespräche am Tag. Nicht weil es einfacher geworden ist — sondern weil ich aufgehört habe, es zu vermeiden.“

Was den Unterschied macht

Menschen die vorangekommen sind, haben entschieden: Das Leben ist wichtiger als die Angst davor.

WAS ALLE GEMEINSAM HABEN

Nicht: „Ich habe aufgehört zu stottern.“ Sondern: „Ich habe aufgehört, mein Leben darum herum zu bauen.“

||

Der erste Schritt ist nicht der leichteste. Er ist nur der wichtigste.

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

ÜBUNG — KAPITEL 4

Deine Erfolgsgeschichte schreiben

Übung 4 von 4

Tipp vom Coach: Schreib im Präsens: „Ich spreche...“ — nicht „Ich werde...“

In 6 Wochen wirst du auf diese Seite zurückschauen. Schreib jetzt schon, wie deine Geschichte klingen soll.

1 Was soll sich in 6 Wochen konkret verändert haben?

2 Welche Situation — die du heute vermeidest — wirst du angegangen sein?

3 Dein Erfolgs-Satz — als wäre er schon passiert:

"

"

MEINE WUNSCHSITUATION

Zeichne oder beschreibe die Situation, in der du frei sprichst — so konkret wie möglich.

„Ich habe mich im Meeting freiwillig zu Wort gemeldet. Zum ersten Mal seit Jahren. Meine Stimme hat gezittert — aber ich habe es getan.“

ALEXANDER, 34 · VERTRIEB

„Telefonieren war mein Albtraum. Heute mache ich 10 Kundengespräche am Tag — weil ich aufgehört habe, es zu vermeiden.“

MARKUS, 28 · IT

Du hast den ersten Schritt gemacht.

Die echte Arbeit passiert in deinen Gesprächen, deinen Mut-Momenten, deinen kleinen Siegen jeden Tag.

Wenn du bereit bist für den nächsten Schritt — 30 Minuten, kostenlos, ohne Druck:

derstottercoach.de/kostenlose-analyse

E-MAIL
mail@derstottercoach.de

WEBSITE
derstottercoach.de

KURS
ab 197 EUR



ABSCHLUSS-ZERTIFIKAT

Workbook abgeschlossen

Ausgefüllt von

hat das Workbook „Vom Druck zur Sicherheit“ vollständig bearbeitet
und alle vier Übungseinheiten abgeschlossen. Mit diesem Schritt
hast du begonnen, Stottern nicht mehr zu vermeiden — sondern zu
verstehen.

A. Berg

Ausgestellt von

Andreas Berg — Der Stottercoach

Datum



Kostenlose
Stotteranalyse
buchen