

**Desensibilisierungsfragebogen Stottern - DST** (Zückner 2016)  
Fragebogen zum Erleben von Stottern (ab 18. Lebensjahr)

Name: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Geschlecht: m / w Datum: \_\_\_\_\_

**Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage die Antwort an, die am besten auf Sie zutrifft.**

- 1. Wenn ich vor Familienangehörigen oder Freunden stottere, führt das im Allgemeinen nicht zu negativen Gefühlen.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 2. Ich kann mein Stottern/oder mich als Stotternder vor einem Zuhörer/vor Zuhörern ankündigen, ohne negative Gefühle zu empfinden.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 3. Wenn ich vor Menschen an meinem Arbeitsplatz / in meiner Ausbildung (Schule/Beruf) stottere, führt das nicht zu negativen Gefühlen bei mir.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 4. Wenn ich stottere, gelingt es mir überwiegend den Blickkontakt mit dem Zuhörer/den Zuhörern zu halten.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 5. Ich fühle mich unwohl, wenn mich Menschen auf mein Stottern ansprechen.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 6. Wenn ich auf andere stotternde Menschen treffe, fühle ich mich unwohl.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 7. Auch wenn ich auffällig stottere, empfinde ich mich mit meinem Sprechen für meine Zuhörer zumutbar.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

- 8. Es fällt mir schwer, mich als stotternden Menschen anzunehmen und zu akzeptieren.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

9. Die Vorstellung, auch hin und wieder imitiertes Stottern vor Zuhörern zu zeigen, ist mir unangenehm.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

10. Wenn mir Stottern in einer bestimmten Situation sehr unangenehm ist, denke ich wenige Zeit später nicht mehr daran.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

11. Stottern reduziert meinen Selbstwert nicht.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

12. Im Kontakt mit Menschen, die einen höheren Status haben als ich (Chef, Lehrer, Vorarbeiter, ...), ist mir mein Stottern unangenehmer als gegenüber anderen Menschen.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

13. Am meisten stört mich mein Stottern, wenn ich mit Menschen spreche, die ich nicht sehr sympathisch finde.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

14. Ich kann bei Zuhörern ohne negative Gefühle ertragen, dass sie auf mein Stottern kurzzeitig mit Verunsicherung reagieren, wie z.B. aus dem Blickkontakt gehen, ein Verunsicherungslächeln zeigen, mimisches Erstaunen zeigen ...

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

15. Ich fühle mich unwohl dabei, das Wort „stottern“ oder „Stotternde/er“ zu hören oder es selber benutzen zu müssen.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

16. Vor wichtigen Situationen, in denen ich sprechen muss, fühle ich mich wegen meines Stotterns schon längere Zeit vorher unwohl.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

17. Auch wenn das Risiko besteht zu stottern, spreche ich fremde Menschen an, wenn ich etwas erfragen muss oder um etwas bitte.

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**18. Ich glaube, dass mein Stottern nur einen geringen einschränkenden Einfluss auf mein derzeitiges Leben und meine wesentlichen Lebensentscheidungen hat.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**19. Eins oder mehrere der folgenden Gefühle treten häufig im Zusammenhang mit meinem Stottern auf: Beschämung / Minderwertigkeit / Selbstabwertung / Angst vor negativer Bewertung**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**20. Frustration ist ein Gefühl, dass ich sehr stark mit meinem stotternden Sprechen verbinde.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**21. Ein dauerhaftes Ansteigen der Häufigkeit meines Stotterns würde meine allgemeine Lebensqualität nicht grundsätzlich verschlechtern.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**22. Ich vermeide äußerst selten Situationen, weil ich befürchte zu stottern.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**23. Es passiert sehr selten, dass ich andere Wörter suche, Sätze umstelle oder Sätze abbreche um zu vermeiden, dass ich ins Stottern komme.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**24. Mit der Handhabung meines Stotterns bin ich nicht zufrieden.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**25. Stottern vermittelt die Erfahrung von Kontrollverlust: Man kann nicht kontrollieren, wann das Stottern auftritt, wie es verläuft und wie lange es dauert.  
Ich kann den Moment des auftretenden Kontrollverlust im Stottern ohne negative Gefühle erleben.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

**26. Insgesamt ist die Art und Weise, wie ich zu mir als stotternder Mensch stehe, so selbstakzeptierend und nach außen selbstbewusst, wie ich mir das wünsche.**

trifft voll zu trifft gar nicht zu

--	--	--	--	--

## Desensibilisierungsfragebogen Stottern - DST Schema der Punkteverteilung

1. Wenn ich vor Familienangehörigen oder Freunden stottere, führt das im Allgemeinen nicht zu negativen Gefühlen.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

2. Ich kann mein Stottern/oder mich als Stotternder vor einem Zuhörer/vor Zuhörern ankündigen, ohne negative Gefühle zu empfinden.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

3. Wenn ich vor Menschen an meinem Arbeitsplatz / in meiner Ausbildung (Schule/Beruf) stottere, führt das nicht zu negativen Gefühlen bei mir.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

4. Wenn ich stottere, gelingt es mir überwiegend den Blickkontakt mit dem Zuhörer/den Zuhörern zu halten.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

5. Ich fühle mich unwohl, wenn mich Menschen auf mein Stottern ansprechen.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
4	3	2	1	0				

6. Wenn ich auf andere stotternde Menschen treffe, fühle ich mich unwohl.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
4	3	2	1	0				

7. Auch wenn ich auffällig stottere, empfinde ich mich mit meinem Sprechen für meine Zuhörer zumutbar.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

8. Es fällt mir schwer, mich als stotternden Menschen anzunehmen und zu akzeptieren.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
4	3	2	1	0				

9. Die Vorstellung, auch hin und wieder imitiertes Stottern vor Zuhörern zu zeigen, ist mir unangenehm.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
4	3	2	1	0				

10. Wenn mir Stottern in einer bestimmten Situation sehr unangenehm ist, denke ich wenige Zeit später nicht mehr daran.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

11. Stottern reduziert meinen Selbstwert nicht.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
0	1	2	3	4				

12. Im Kontakt mit Menschen, die einen höheren Status haben als ich (Chef, Lehrer, Vorarbeiter, ...), ist mir mein Stottern unangenehmer als gegenüber anderen Menschen.

trifft voll zu								trifft gar nicht zu
4	3	2	1	0				





**Desensibilisierungsfragebogen Stottern (DST)    Auswertungsbogen**

**Name:**

**geb.:**

**AuswerterIn:**

**Datum:**

Tragen Sie die Punktwerte der einzelnen Items in die Subskalentabelle ein !

Frage	Subskala 1 Emotionales Erleben (15)	Subskala 2 Verhalten (5)	Subskala 3 Übergeordnete Lebensbereiche (6)	Gesamtskalenwert (26)
1 k-e				
2 k-e				
3 k-e				
4 v				
5 k-e				
6 k-e				
7 k-e				
8 um				
9 k-e				
10 v				
11 um				
12 k-e				
13 k-e				
14 k-e				
15 k-e				
16 k-e				
17 v				
18 um				
19 k-e				
20 k-e				
21 um				
22 v				
23 v				
24 um				
25 k-e				
26 um				
<b>Rohpunkte addiert</b>				
<b>Perzentile</b>				
<b>Einteilungsgrad</b>	Skala 1	Skala 2	Skala 3	Gesamtskala

## Rohwerte, Perzentile und Gradeinteilung für den DST

### Rohwerte, Perzentile und Gradeinteilung „Gesamtwert DST“

Gesamt- rohwer- te DST	Perzentile	Gradeinteilung Desensibilisierung
0 - 10	1 - 4	sehr gut
11 - 15	5 - 11	sehr gut bis gut
16 - 24	12 - 23	gut
25 - 36	24 - 40	gut bis mittelgradig
37 - 50	41 - 60	mittelgradig
51 - 62	61 - 77	mittelgradig bis gering
63 - 70	78 - 88	gering
71 - 76	89 - 95	gering bis sehr gering
77 - 104	96 - 100	sehr gering

### Rohwerte, Perzentile und Gradeinteilung DST- Subskala „Emotionales Erleben von Stottern“

Gesamt- rohwer- te DST	Perzentile	Gradeinteilung Desensibilisierung
0 - 9	1 - 11	sehr gut
10 - 21	12 - 40	gut
22 - 36	41 - 77	mittelgradig
37 - 45	78 - 95	gering
46 - 60	96 - 100	sehr gering

### Rohwerte, Perzentile und Gradeinteilung DST- Subskala „Verhalten bei Stottern“

Gesamt- rohwer- te DST	Perzentile	Gradeinteilung Desensibilisierung
0 - 2	1 - 11	sehr gut
3 - 6	12 - 40	gut
7 - 11	41 - 77	mittelgradig
12 - 14	78 - 95	gering
15 - 20	96 - 100	sehr gering

### Rohwerte, Perzentile und Gradeinteilung DST- Subskala „Einfluss von Stottern auf übergeordnete Lebensbereiche“

Gesamt- rohwer- te DST	Perzentile	Gradeinteilung Desensibilisierung
0 - 2	1 - 11	sehr gut
3 - 8	12 - 40	gut
9 - 15	41 - 77	mittelgradig



16- 21	78 - 95	gering
22 - 24	96 - 100	sehr gering

## Ergebnisse Desensibilisierungsfragebogen Stottern – DST

Name: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ TherapeutIn / Institution: \_\_\_\_\_

Dieser Fragebogen misst, wie gut ein stotternder Mensch gegen sein Stottern und gegen Zuhörerreaktionen desensibilisiert ist. Eine gute oder geringgradige Desensibilisierung zeigt sich in drei Erlebensbereichen, die im Fragebogen abgefragt werden:

1. Wie stark wird die emotionale Belastung durch Stottern empfunden?  
(z.B. wenn man vor Menschen stottert, die einem nicht sympathisch sind.)
2. Welche Verhaltensweisen zeigen, wie gut man desensibilisiert ist?  
(z.B. wenn man Sätze umstellt oder andere Wörter sucht, um Stottern zu vermeiden)
3. Welchen Einfluss hat das Stottern auf übergeordnete Lebensbereiche?  
( z.B. den Selbstwert, die Lebensqualität, etc.?)

Aus allen drei Bereichen wird ein Gesamtdesensibilisierungswert errechnet. Der so gewonnene Gesamtzahlenwert erlaubt eine Einteilung in eine von neun Einteilungsgradkategorien. Für die drei Unterbereiche liegt eine Einstufung in fünf Kategorien vor

Ihre Ergebnisse werden im Fettdruck wiedergegeben.

### Gesamtergebnis Desensibilisierungsgrad - DST

sehr gut	sehr gut bis gut	gut	gut bis mittelgradig	mittelgradig	mittelgradig bis gering	gering	gering bis sehr gering	sehr gering
----------	------------------	-----	----------------------	--------------	-------------------------	--------	------------------------	-------------

( ..... Punkte auf einer Skala von 0 bis 104 Punkten; 0 = sehr gut ;104 = sehr gering desensibilisiert).

**Die drei Unterbereiche zum Grad der Desensibilisierung ergaben folgende Einstufung:**

#### ***Bewertung der emotionalen Belastung durch Stottern***

sehr gut desensibilisiert	gut desensibilisiert	mittelgradig desensibilisiert	gering desensibilisiert	sehr gering desensibilisiert
---------------------------	----------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------

#### ***Bewertung von Verhalten (im Zusammenhang mit Stottern)***

sehr gut desensibilisiert	gut desensibilisiert	mittelgradig desensibilisiert	gering desensibilisiert	sehr gering desensibilisiert
---------------------------	----------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------

#### ***Bewertung Einfluss von Stottern auf übergeordnete Lebensbereiche***

sehr gut	gut	mittelgradig	gering	sehr gering
----------	-----	--------------	--------	-------------

desensibilisiert	desensibilisiert	desensibilisiert	desensibilisiert	desensibilisiert
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------