Sagbar für Erwachsene, die stottern

Sagbar ist eine App für Menschen, die stottern. Sie bietet kurze Übungen für Atmung, Stimmeinsatz, Tempo und für die Gedanken vor schwierigen Gesprächen. Du entscheidest, wann und wie lange du übst.

Was dich erwartet

- Zehn kurze Übungen, die du jederzeit pausieren oder beenden kannst.
- Kein Konto, keine Werbung, keine Zählung deines Stotterns. Daten bleiben auf deinem Gerät.
- Mikrofon und Kamera nutzt Sagbar nur in den Übungen, die sie brauchen.

So fängst du an

- Beginne mit einer ruhigen Atemübung. Drei Minuten reichen.
- Übe lieber oft und kurz als selten und lang. Ein Tag Pause ist kein Rückschritt.
- Wenn du bei einer Logopädin oder einem Logopäden bist, sprich über deine Übungsliste.

Sagbar ist eine Selbsthilfe-App. Sie ersetzt keine Logopädie und stellt keine Diagnose.