

Situation	Bewertung	Konsequenzen (1)	Folgen der Vermeidung	
			Positiv (kurzfristig)	Negativ (langfristig)
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Unterhaltung in einer größeren Runde führt zu erlebten Konzentrationsschwierigkeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ich kann dem Gespräch nicht folgen. ▶ Die anderen müssen mich für blöd halten. ▶ Ich glaube, der Tinnitus wird von Mal zu Mal schlimmer. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enttäuschung ▶ Ärger ▶ Scham ▶ Anspannung ▶ Schlecht zuhören können ▶ Sich nicht mehr am Gespräch beteiligen ▶ Nach Hause gehen ▶ Vorsatz, solche »Runden« zukünftig zu meiden 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erleichterung ▶ Anspannung lässt nach 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Isolation ▶ Einsamkeit ▶ Konzentrationsverlust ▶ Sozialer Rückzug ▶ Langeweile