

**Sitzung 1: Informationen zum Training und zum Tinnitus**

Motto: »Tinnitus und die falsche Interpretation von Stille«

**Sitzung 2: Entspannung und Aufmerksamkeit**

Motto: »Tinnitus, nicht mehr in Scheinwerferlicht der Aufmerksamkeit ...!«

**Sitzung 3: Sich gewöhnen und anders bewerten**

Motto: »Die Macht von Vorstellungen und Gedanken«

**Sitzung 4: Schnell entspannen und Veränderung von Bewertungen**

Motto: »Alle Macht den Gedanken – wenn sie nützlich sind ...!«

**Sitzung 5: Anders denken und in die Offensive gehen/Information zu Depression**

Motto: »Aufsuchen statt vermeiden! Die eigene Angst besiegen!«

**Sitzung 6: Strategien gegen »Denkfehler«/Information zum gesunden Schlaf**

Motto: »Gegen Denkfehler andenken«

**Sitzung 7: Ungünstige Annahmen und Erwartungen**

Motto: »Damit ist es zu Ende: Wegen des Tinnitus kann ich nicht ...!«

**Sitzung 8: Methoden der Krankheitsbewältigung**

Motto: »Es kommt darauf an, was man daraus macht!«

**Sitzung 9: Bewältigung und Vorbeugung**

Motto: »Weg mit dem Tyrann ...!«

**Sitzung 10: (3 Monate nach Ende des Trainings)**

Motto: »Auffrischen kann nicht schaden ...!«