

Ihr Handwerkszeug zur besseren Bewältigung von Tinnitus**Neue Informationen**

- ▶ Tinnitus ist **nicht** gefährlich.
- ▶ Er wird mit der Zeit eher **weniger** störend.
- ▶ Es gibt **keine** allgemeine Verschlechterungstendenz.
- ▶ **Nicht alle** Menschen mit Tinnitus fühlen sich beeinträchtigt.

Entspannung

- ▶ **Langform:** Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Spannung zu vermindern
- ▶ **mit** Tinnitus-Konfrontation: Gewinnen von Gelassenheit und Akzeptanz gegenüber dem Tinnitus
- ▶ **Schnellform:** Möglichkeit, überall und jederzeit gezielt Stress abzubauen

Aufmerksamkeitslenkung

- ▶ **Ablenkung** vom Tinnitus durch angenehme, interessante **Tätigkeiten** und durch Verstärken von anderen **Sinneseindrücken**, z.B. durch Hören von **angenehmen Geräuschen**

Tinnitus-Symbolisierung

- ▶ Erlangen von **mehr Kontrolle** über den Tinnitus über die Kraft der Vorstellung
- ▶ Verbindung von Tinnitus mit **positiven Gefühlen** und Vorstellungen

Analyse von Belastungssituationen

- ▶ S-B-K Modell: **Erkennen**, wie **Bewertungen** auf unser Befinden, unsere Gefühle und Verhalten Einfluss nehmen

Entwicklung hilfreicher Bewertungen

- ▶ **Günstigere** Bewertungsmuster und Abbau **negativer automatischer Gedanken** (auch zum Tinnitus) führen zu **mehr Wohlbefinden** und **weniger Stress-Gefühlen**.

Informationen zur Verbesserung des Schlafens

- ▶ Ermöglichung des **besseren Ein- und Durchschlafens**

**Erkennen und Verändern
von Denkfehlern**

- Sensibilisierung für **eigene einseitige, rigide und ungünstige Überzeugungen** ermöglicht die **Korrektur** und damit Vermeidung von »unvernünftigem« Verhalten und emotionalen Fallgruben.

**Nicht mehr Vermeiden
Dem Tinnitus trotzen**

- **Trotz Tinnitus** etwas lang Vermiedenes **aufzu-suchen** oder etwas **Neues in Angriff** zu nehmen nimmt dem Tinnitus **die Macht** und schafft die Möglichkeit zu **neuem Lernen** und **mehr Frei-raum**.

**Nicht dem Tinnitus an allem
die Schuld geben**

- Möglichkeit, die »**wirklichen**« **Probleme** zu erkennen **und** sie anzugehen und gegebenenfalls **zu lösen**.

**Krankheit und Gesundheit
als subjektive Wirklichkeit
erkennen**

- Erkennen, dass die eigenen Sichtweisen, Überzeugungen und **Bewältigungsstile** wesentlich das **eigene Wohlbefinden** und die **Funktions-fähigkeit** bestimmen. Die **Schlussfolgerungen** daraus ziehen.

Genießen können

- Sich selbst etwas **Gutes** tun sollte eine »Pflicht« für jeden sein. Es erhöht das eigene Wohlbe-finden.