

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 aufsuchen oder etwas Neues in Angriff zu nehmen nimmt dem Tinnitus die Macht und schafft die Möglichkeit zu neuem Lernen und mehr Freiraum . |
| 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 Funktionsfähigkeit bestimmen. Die Schlussfolgerungen daraus ziehen. |
| Genießen können | ► Sich selbst etwas Gutes tun sollte eine »Pflicht« für jeden sein. Es erhöht das eigene Wohlbefinden. |