

**Aktivitäten, um die Aufmerksamkeit vom Tinnitus abzulenken:**

- ▶ allein oder mit anderen einen Stadtbummel unternehmen
- ▶ in ein Café setzen und Leute beobachten
- ▶ Kindern beim Spielen zusehen
- ▶ Zeitschriften oder ein spannendes Buch lesen
- ▶ im Garten arbeiten
- ▶ Sport treiben
- ▶ ein gemütliches Bad nehmen
- ▶ Fernsehsendungen anschauen
- ▶ einen Ausflug unternehmen
- ▶ im Park spazieren gehen
- ▶ Fotoalben durchblättern und Fotos einkleben
- ▶ mit jemandem etwas spielen
- ▶ Kuchen oder Plätzchen backen
- ▶ Briefe schreiben
- ▶ Schwimmen gehen
- ▶ mit jemandem Essen gehen
- ▶ Freunde einladen
- ▶ den nächsten Urlaub planen
- ▶ Kreuzworträtsel lösen
- ▶ Malen, Basteln, Nähen u. Ä.
- ▶ in die Sauna gehen
- ▶ eine schöne Mahlzeit arrangieren
- ▶ Musik hören, selber musizieren oder in ein Konzert gehen
- ▶ Handwerkern oder ein Hobby betreiben
- ▶ und, und, und ...

**Bei all diesen Aktivitäten können Sie Ihre Sinne trainieren, indem Sie sie so oft wie möglich bewusst einsetzen:**

**Geschmacksinn**

Bewusstes Schmecken und Genießen der Speisen, z. B. Herausschmecken von Gewürzen

**Geruchssinn**

Bewusste Wahrnehmung von Gerüchen in der Umgebung, z. B. von Gewürzen, Kräutern, Blumen

**Sehsinn**

Bewusstes Betrachten anderer Menschen, der Umgebung, der Natur

**Tastsinn**

Bewusstes Empfinden von Berührungsreizen, z. B. beim Duschen

**Hörsinn**

Bewusstes Achten auf Umweltgeräusche, z. B. das Knacken von Ästen, das Rascheln der Blätter, das Singen der Vögel während eines Waldspazierganges