

Hörtherapie

Schritt für Schritt in Richtung gutes Hören

Lösen Sie sich einen Moment lang von dem Gedanken an die klassische Gesprächstherapie, wo Sie regelmäßig eine Praxis aufsuchen und 45 bis 60 Minuten in einem bequemem Sessel sitzen.

Hörtherapie ist vom Grunde her ein mannigfaltiger Schulungsprozess, aus welchen Grund auch alle Arbeitsunterlagen den Titel **Gehörschulung** tragen.

Dabei werden bei den meisten Einzelübungen spielerische Elemente genutzt, die betroffene Menschen mit Ohrgeräuschen und/oder Hörminderung in die Lage versetzen, dauerhaft die Trainingseinheiten in ihrem Alltag umzusetzen und damit eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Ein **Erfolgsfaktor** sind zum größten Anteil Sie selbst!

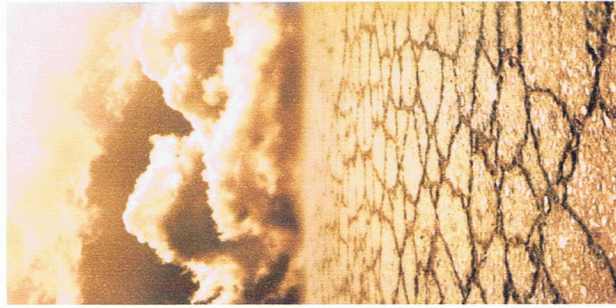
Je mehr Sie sich in Ihrer persönlichen Umgebung, an öffentlichen Plätzen und in der Natur auf die Einzelübungen einlassen, desto schneller lernen Sie mit Ihrer Betroffenheit gelassener umzugehen und am Leben teilzuhaben.



Hörtherapie bedient sich zweier Formen - setzt gezielt Therapie- und Coachingelemente nach den Bedürfnissen des Betroffenen ein. Sicherlich umgeht sie keine ggfs. notwendige medizinische oder technische Versorgung, jedoch fängt Hörtherapie da an, wo alle vorhandenen Möglichkeiten ausgeschöpft sind.

Eine Vielzahl von Einzelübungen bzw. Konsultationen stehen zur Verfügung. Sie umfassen die Bereiche Tinnitus und/oder Schwerhörigkeit, Achtsamkeit & Körperwahrnehmung, Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung und ggfs. eine Angehörigenberatung. Aus Ihrer persönlichen Lage heraus werden einzelne Bausteine gewählt und kommen zur Anwendung. Leider können aus Platzgründen hier nur einige Beispielübungen aufgezählt werden. Im Internet finden Sie eine ausführliche Auflistung.

- Geräuschverarbeitung
- Hier und Jetzt
- Ärgernde Geräusche
- Lärm
- Fokus auf Gespräche
- Vogelstimmen
- Dem Geräusch folgen
- Geräusche fokussieren
- Hörmemorie
- Gefühl für Lautstärke
- Restaurant
- Raumgestaltung
- Gemiedene Orte
- Grenzen akzeptieren
- Kontrollversuche
- Akzeptanzschule
- Selbstbeobachtung
- Lotsen
- Sinneserfahrungen
- Umgang mit Stille
- Transparenz
- Stressgedanken
- Schwierigkeitsmaß
- Ameise
- Einfaches Leben
- Platz für Neues
- Ärgerbremse
- Mein Anker
- Inseln im Alltag
- Erste Hilfe
- Besser schlafen
- Atemkraft
- Die Welt anhalten
- Grübelübungen



- Energiekonzept
- Nimm 's leicht
- Wendepunkt
- Hamsterrad
- Glaubenssätze
- Frust
- Grundbedürfnisse
- Hörbewertung
- Tinnitusvermittlung
- Erschöpfungsspirale
- Gehörstöpsel

