



Begleitende Broschüre zum  
**14-Tage-Kompaktkurs**

# Online-Hörtraining **VERHEYEN**

## Begleitende Broschüre zum **14-Tage-Kompaktkurs**

14 kurze Übungen und weiterführende Fragen für ein  
besseres Sprachverstehen und Lösungen für die alltäglichen  
Herausforderungen eines Lebens mit Hörminderung

Jana Verheyen

1. Auflage  
Hamburg, November 2016

[www.online-hoertraining.de](http://www.online-hoertraining.de)



## Herzlich willkommen zum Online-Hörtraining VERHEYEN

Ich freue mich sehr, dass Sie die kommenden 14 Tage mit meiner Unterstützung an Ihrem Sprachverstehen, dem Erkennen von Geräuschen und Lösungen für eine gelungene Kommunikation arbeiten möchten.

Mit Ihrem persönlichen Online-Zugang finden Sie auf [www.online-hoertraining.de](http://www.online-hoertraining.de) (oder der erhaltenen DVD) verschiedenste unterhaltsame Übungen und anregende Fragen zu den alltäglichen Herausforderungen eines Lebens mit erschwertem Sprachverstehen.

**In dieser begleitenden Broschüre können Sie Ihre Ergebnisse erfassen, sich Notizen machen und aufschreiben, was Sie bewegt.**

Um mit Hörhilfen ein möglichst differenziertes, natürliches Klangbild und gutes Sprachverstehen zu erhalten, ist ein konsequentes Training hilfreich. Ich wünsche Ihnen daher viel Freude, aber auch Durchhaltevermögen bei den nachfolgenden Übungen.

Mit herzlichen Grüßen aus Hamburg



## Inhalt

Ein paar Informationen vorab ..... S. 8

### Online-Hörtraining VERHEYEN – 14-Tage-Kompaktkurs

- Was erwartet Sie? ..... S. 14
- Tag 1: Geräuscherkennung im Alltag ..... S. 16
- Tag 2: Konsonanten ..... S. 22
- Tag 3: Akustische Orientierung auf der Straße ..... S. 28
- Tag 4: Die eigene Stimme ..... S. 34
- Tag 5: Geräusche und Klänge ..... S. 42
- Tag 6: Konsonanten und Vokale ..... S. 46
- Tag 7: Mundbild absehen ..... S. 52
- Tag 8: SprachverSehen ..... S. 58

- Tag 9: Umgebungsgeräusche ..... S. 64
- Tag 10: Höranstrengung ..... S. 70
- Tag 11: Satzverstehen ..... S. 80
- Tag 12: Trauerarbeit ..... S. 86
- Tag 13: Musik ..... S. 92
- Tag 14: Lösungsorientierte Kommunikation ..... S. 96
- Abschluss: Rückblick & Ausblick ..... S. 102

Lösungen Hörtraining ..... S. 108

Zur Person ..... S. 112

## Ein paar Informationen vorab

Bevor es mit dem Online-Hörtraining VERHEYEN losgeht, möchte ich Ihnen noch einige wichtige Informationen an die Hand geben.

Wieso ist eine Hörgeräte-Versorgung manchmal so schwierig? Was kann ich tun, um mich den Herausforderungen eines erschwerten Sprachverstehens zu stellen? Und wofür soll ein Hörtraining eigentlich gut sein?

Schwerhörige stellen sich viele Fragen, auf die sie oft keine zufriedenstellenden Antworten erhalten. Auf den nachfolgenden Doppelseiten möchte ich Ihnen daher einige Zusammenhänge erläutern.

Auf Seite 14 geht es dann los mit dem Online-Hörtraining VERHEYEN!

### Wieso ist eine Hörgeräte-Anpassung manchmal so schwierig?

Wie gut eine Hörminderung durch ein Hörgerät versorgt werden kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einige wesentliche seien im Folgenden kurz erläutert:

1. Die Art des Hörverlustes
2. Das Ausmaß der Hörminderung
3. Die Bereitschaft, sich mit der Hörhilfe anzufreunden

### 1. Die Art des Hörverlustes

Hörgeräte können beliebig dort verstärken, wo akustisch etwas fehlt. Dennoch macht es einen Unterschied, ob die hohen oder die tiefen Töne nachlassen. Nicht, weil die Technik es nicht besser kann, sondern weil die akustischen Voraussetzungen für ein gutes Sprachverstehen anspruchsvoll sind. Wer sich für ein Implantat entschieden hat, steht wiederum vor ganz anderen Herausforderungen. Auf der nächsten Seite finden Sie dazu mehr.

**Eine klassische Schwerhörigkeit, die mit zunehmendem Alter eintritt und früher oder später jeden zweiten von uns betreffen wird (bei den 70jährigen sind es 54%!), beginnt mit einem Nachlassen der hohen Töne.**

Die für das Lautstärke-Empfinden wichtigen tiefen und mittleren Töne sind zunächst nicht betroffen. Die hohen Töne jedoch sind für die Spracherkennung wichtig: Der Betroffene kann das S, das Z, oder die Unterscheidung von G und K oder T und D etc. nicht mehr eindeutig identifizieren. Gefühlt hört er zwar so laut wie immer – aber die Aussprache der Gesprächspartner erscheint zunehmend undeutlich.

Die hohen Töne können mit einem Hörgerät relativ leicht hinzugefügt werden, sodass die Spitzen zur Spracherkennung wieder deutlich hörbar werden.

**Lassen jedoch die tiefen oder mittleren Töne nach, während die hohen Töne erhalten bleiben, sieht es anders aus:**

Der Betroffene hört noch die zur Spracherkennung wichtigen Spitzen, aber ihm fehlt die Basis. Das heißt, Sprache ist ganz allgemein – gefühlt und real – nicht mehr laut genug, um verstanden zu werden: Er hangelt sich von einer gehörten Spitze zur nächsten.

Die akustische Basis durch ein Hörgerät hinzuzufügen, ist jedoch nicht leicht. Denn bei einer Verstärkung der kraftvollen tiefen und mittleren Frequenzen werden die sehr empfindlichen hohen schnell „übertönt“. Wer dadurch nun die hohen Töne nicht mehr differenziert wahrnimmt, dem fehlen plötzlich die Spitzen zur Spracherkennung (s.o.). Die Herausforderung bei der Versorgung ist daher der Spagat zwischen einem besseren Hören und einem zeitgleich auch besseren Sprachverstehen.

**Wer mit einem Implantat hört, muss das Hören und Verstehen neu erlernen. Denn mit einem „technischen Ohr“ ist Hören anders als bisher:**

Ob es die Unterscheidung von männlichen oder weiblichen Stimmen ist oder von langen oder kurzen Tönen – vieles, was selbst für Schwerhörige normal war, muss von Grund auf neu gelernt werden. Wie weit das Sprachverstehen mit Implantaten nach der ersten Gewöhnungszeit gelingt, kann oft nicht vorhergesagt werden. Die meisten jedoch, die diesen Schritt gewagt haben, hören und verstehen mit einem Implantat – teilweise deutlich – mehr als vorher mit Hörgeräten.

## 2. Das Ausmaß der Hörminderung

Je größer der Hörverlust ist, desto mehr müssen die fehlenden Töne verstärkt werden. Doch je mehr das natürliche Hören durch die Technik ergänzt werden muss, desto schwieriger wird das Sprachverstehen.

Wer sich über einen langen Zeitraum langsam an eine große Verstärkung herangearbeitet hat, hat dem Gehirn ausreichend Zeit gegeben, um sich an den aktuellen Zustand zu gewöhnen und ein – den Umständen entsprechend – größtmögliches Sprachverstehen zu erreichen.

**Doch wer lange mit einer Hörgeräte-Versorgung gewartet hat und nun einen großen Hörverlust ausgleichen muss, überfordert zunächst sein Gehirn.**

Denn je länger der Hörverlust besteht und je größer er ist, desto mehr hat das Gehirn die Wahrnehmung der Original-Lautstärke dieser Töne vergessen. Der Lernprozess, der nötig ist, um diese nun stark verstärkten Töne in das normale Klangbild zu integrieren, dauert relativ lange, ist zunächst unangenehm und oft harte Arbeit – aber möglich!

## 3. Die Bereitschaft, sich mit der Hörhilfe anzufreunden

Wer ein Hörgerät oder Implantat erhalten hat, sollte sich eine Freundschaft zu ihm aktiv erarbeiten. Denn egal, wie ungewohnt oder gar unangenehm es (zunächst) klingen mag – es ermöglicht Ihnen den Zugang zu vielem:

- Wer etwas nicht hört, das außerhalb seines Blickfeldes passiert, hat oft nicht mitbekommen, dass es überhaupt stattgefunden hat!
- Wer sich nicht mit seinen Mitmenschen unterhalten kann, dem droht der soziale Ausschluss (es sei denn, er und sein Umfeld können gebärden).

Beides kann durch eine Hörhilfe maßgeblich verbessert werden!

**Wie gut man damit nun zurechtkommt und wie wohl man sich dabei fühlt, steht allerdings auf einem anderen Blatt – und hängt zu einem nicht geringen Teil von dem persönlichen Einsatz des Trägers ab.**

Denn um mit Hörhilfen ein möglichst differenziertes, natürliches Klangbild und verbessertes Sprachverstehen zu erhalten, sind ein kontinuierliches Tragen und ein konsequentes Hörtraining hilfreich.

### **Sie sind gerade dabei, ein Hörgerät probezutragen?**

Ein Hörgerät kann Ihnen zwar vieles, aber nicht immer alles von dem zurückgeben, was durch die reduzierte Hörfähigkeit verloren gegangen ist. Besonders Situationen mit lauten Nebengeräuschen oder Unterhaltungen mit mehreren Gesprächspartnern sind auch für die beste Technik oft eine Herausforderung.

**Umso wichtiger ist es, dass Sie sich bei der Wahl des Hörgerätes aktiv beteiligen.**

Wer also gerade dabei ist, sich für ein Hörgerät zu entscheiden, möge sich bitte bewusst mit den verschiedenen Qualitätsstufen und den damit einhergehenden Unterschieden auseinandersetzen. Treffen Sie Ihre Wahl erst, nachdem Sie das Hörgerät in möglichst vielen Lebenssituationen getestet haben!

**Gucken Sie sich hierzu auch gerne mein Video „Ab wann brauche ich ein Hörgerät?“ an.**



**14-Tage-Kompaktkurs**

# Das Online-Hörtraining VERHEYEN

## – der 14-Tage-Kompaktkurs

### Was erwartet Sie?

Mit dem Online-Hörtraining VERHEYEN möchte ich Sie dazu ermutigen, sich auf unterhaltsame Weise mit dem Klang von Sprache und Geräuschen mit Hörhilfen und darüber hinausgehenden Lösungen für eine gelungene Kommunikation auseinanderzusetzen.

In den folgenden 14 Tagen werde ich Sie täglich über kurze 5-10minütige Videos und diese Begleitbroschüre dazu anleiten,

1. über von mir gesprochene Wörter und Sätze Ihr Sprachverstehen zu verbessern,
2. die Geräusche des Alltags aktiv und mit Freude zu entdecken, um die akustische Wahrnehmung zu schärfen und sich
3. Gedanken darüber zu machen, wie Lösungen für Ihre alltäglichen Herausforderungen eines Lebens mit erschwertem Sprachverstehen für Sie persönlich aussehen könnten.

Zusätzlich zu den 14 Übungs-Videos gibt es noch ein Abschluss-Video, in dem ich Ihnen verschiedene Tipps und Tricks nenne, wie Sie über das Online-Hörtraining VERHEYEN hinaus an Ihrem Sprachverstehen arbeiten können.

**Zur näheren Erläuterung sehen Sie sich das Video „Das Online-Hörtraining VERHEYEN“ an.**



### 14 Tage Abwechslung

Jeder Übungstag beschäftigt sich mit einem speziellen Thema – zum Beispiel „Satzverstehen“ oder „Geräusche im Alltag“ – und nimmt ca. 20 Minuten in Anspruch. Er besteht aus zwei Abschnitten:

#### 1. Übung des Tages

In dem jeweiligen 5-10minütigen Video des Tages wird Ihnen zunächst das Thema des Tages und anschließend die Übung des Tages erläutert. Das kann ein Worträtsel sein, das Heraushören und Verfolgen einzelner Musikinstrumente oder die Aufgabe, sich in einem Café akustisch zu orientieren.

Die Ergebnisse Ihrer Übungen erfassen Sie bitte in dieser Broschüre. Bezieht sich die Übung auf das reine Sprachverstehen, sollen Sie zusätzlich ein Worträtsel lösen. Die für das Rätsel entscheidenden Zeilen sind farbig markiert.

#### 2. Fragen des Tages

Die sich anschließenden Fragen des Tages finden Sie ebenfalls in diesem Heft. Sie beziehen sich auf das jeweilige Thema des Tages und sollen Sie darin unterstützen, sich mit Ihrer eigenen Hörsituation aktiv auseinanderzusetzen. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, denn was zählt, sind Ihre individuellen Gedanken, Ideen und Sichtweisen.

**Bevor Sie mit dem Online-Hörtraining VERHEYEN beginnen, schauen Sie sich bitte das Video mit der „Anleitung“ kurz an.**

**Und dann kann es auch schon losgehen! Viel Spaß!**



## SCHWERPUNKTE DES TAGES

- Erkennen alltäglicher Geräusche
- Normalisierung der Lautstärke
- Differenzierung Klänge
- Wahrnehmen Tonhöhen

## ÜBUNG DES TAGES

### Viel Lärm um Tee

In jeder Küche können viele verschiedene Geräusche erzeugt werden, die sich bestens dazu eignen, die eigene akustische Wahrnehmung für Tonhöhen, Tonlängen und verschiedene Lautstärken zu sensibilisieren und zu trainieren.

**Kochen Sie sich einen Tee (oder Kaffee) und erkunden Sie dabei Ihre Küche und deren alltägliche Geräusche.**

Wiederholen Sie die einzelnen Geräusche so oft, bis Sie ein Gespür für die Details bekommen haben.

Beantworten Sie währenddessen die folgenden Fragen:

- Wie hört sich der Wasserkocher (oder ein Kessel/Topf mit kochendem Wasser) zu welchem Zeitpunkt des Erhitzens an? Können Sie Unterschiede erkennen? Beschreiben Sie sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie unterscheidet sich das Klappern eines Löffels in der Tasse von dem Klappern einer Tasse auf einer Untertasse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## FRAGEN DES TAGES

### Differenziertes Hören

- Viele Träger von Hörhilfen wünschen sich, Geräusche differenzierter wahrnehmen zu können. Geht es Ihnen auch so? Und wenn ja, welche Veränderungen auf Ihren Alltag oder einzelne Situationen würde das mit sich bringen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wie empfinden Sie Ihre jetzige Situation in dieser Hinsicht im Vergleich zu früher, als Ihre Fähigkeit, Geräusche akustisch zu unterscheiden, besser/schlechter war?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Können Sie Auswirkungen Ihrer besseren/schlechteren Fähigkeit, Geräusche zu unterscheiden, auf Ihr Wohlbefinden oder Ihr Verhalten in bestimmten Situationen feststellen? Wenn ja, welche?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Zur Person

Ich berate und coache Privatpersonen, Unternehmen, Organisationen, Hörgeräte-Hersteller, Akustiker und viele mehr zu den Folgen einer Schwerhörigkeit und möglichen Lösungswegen. Neben dem Audio Coaching in Hamburg leite ich Selbsthilfe-Seminare, halte Vorträge und gebe mehrtägige Workshops in ganz Deutschland.



Mein Ziel ist es, möglichst viele von einer Hörminderung Betroffene zu erreichen.

Denn ich möchte sie darin unterstützen, sich aktiv und zielgerichtet um Lösungen zu bemühen. Lösungen, die die vielfältigen, aber weitreichenden negativen Auswirkungen eines erschwerten Sprachverstehens sowohl für die Betroffenen als auch für das in der Regel besser hörende Umfeld so weit wie möglich reduzieren.

Ich bin Audiotherapeutin (DSB), systemischer Coach, dipl. Betriebswirtin, dipl. Industrie-Designerin und kenne den aktuellen Stand der Wissenschaft zu den Folgen einer Schwerhörigkeit.

Seit einem Hörsturz im Alter von 20 Jahren verliere ich stetig an Hörfähigkeit und trage aktuell (noch) beidseitig Hörgeräte.

Bevor aus akustischen Gründen ein Neuanfang nötig war, habe ich mehr als zwölf Jahre als Beraterin und Projektleiterin in einer Designagentur und als Communications Managerin im Marketing eines Medizingeräte-Herstellers gearbeitet. In beiden Bereichen habe ich mich umfassend mit den Themen Kommunikation und Menschenführung auseinandergesetzt.

### Ein paar Worte von mir an Sie:

*„Ich weiß auch aus eigener Erfahrung, dass Schwerhörigkeit, Tinnitus und deren individuellen Folgen sehr komplex, manchmal sogar gravierend sind. Und ich habe festgestellt, dass es zwar Kraft kostet, es aber sehr oft möglich ist, sich dem informativen und sozialen Ausschluss, der mit dem erschwerten Sprachverstehen leicht einhergeht, zu widersetzen.*

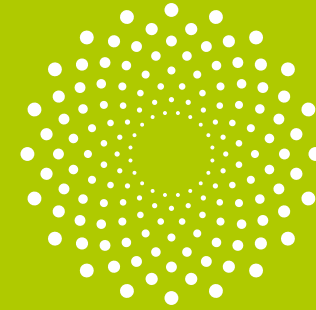
*Es gelingt mir nicht immer und auch nur selten zu meiner vollsten Zufriedenheit – und dennoch lohnt es sich. Denn es geht um meine Lebensqualität.*

*Sich die Freundschaft zu den eigenen Hörhilfen aktiv zu erarbeiten, ist dabei der erste und unverzichtbare Schritt in die richtige Richtung!*

*Und dort, wo die Hörhilfen an ihre Grenzen stoßen, helfen ein bewusster und offensiver Umgang mit der eigenen Hörminderung, eine aufgeschlossene innere Haltung, der Wille zur Optimierung der äußeren Umstände und die Kommunikation der eigenen Bedürfnisse dem besser hörenden Umfeld gegenüber.*

*Hören Sie bitte niemals auf, aktiv nach Lösungswegen zu suchen!“*

**Wenn Sie mehr über mich erfahren möchten, schauen Sie sich das Video „Jana Verheyen – Audio Coach“ auf meinen Webseiten [www.audio-coaching.net](http://www.audio-coaching.net) oder [www.online-hoertraining.de](http://www.online-hoertraining.de) oder auf Youtube an.**



**JANA VERHEYEN**  
*mittendrin statt außen vor*



**JANA VERHEYEN**  
**Audio Coach**

*Beratung, Coaching und Hörtraining  
für Schwerhörige und CI-Träger*

• • •

Schinkelstraße 15, 22303 Hamburg

[www.audio-coaching.net](http://www.audio-coaching.net)

[www.online-hoertraining.de](http://www.online-hoertraining.de)

[Jana.Verheyen@audio-coaching.net](mailto:Jana.Verheyen@audio-coaching.net)

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

© Jana Verheyen, 22303 Hamburg



## **Hören und Verstehen mit Hörgeräten oder Implantaten und der offensive Umgang mit den eigenen akustischen Grenzen – selten einfach, oft optimierbar!**

Der 14-Tage-Kompaktkurs des Online-Hörtraining VERHEYEN begleitet Sie zwei Wochen mit täglichen Videos, unterhaltsamen Übungen und reflektierenden Fragen für eine akustisch natürlichere Wahrnehmung der Umwelt, ein besseres Sprachverstehen mit Hörhilfen und das Finden von Lösungen für eine entspanntere Kommunikation mit Ihrem Umfeld.

In dieser begleitenden Broschüre können Sie Ihre individuellen Ergebnisse erfassen und Ihre Gedanken niederschreiben.