



Begleitende Broschüre zum
14-Tage-Kompaktkurs

SCHWERPUNKTE DES TAGES

- Nebengeräusche zuordnen
- Konzentration auf das Wesentliche
- Prioritäten setzen
- Anlass genießen

ÜBUNG DES TAGES

Geräuschvoll Kuchen essen

Heute geht es wieder darum, Geräusche differenzierter wahrzunehmen. Und zwar in einem Café.

Denn gerade das Klappern von Geschirr, Hintergrundmusik oder der Krach einer Kaffeemaschine können mit Hörhilfen als sehr störend empfunden werden. Lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen!

Suchen Sie sich ein Café, das leckeren Kuchen anbietet und Ihnen zugleich unangenehm laut vorkommt. Bestellen Sie nach Belieben, essen und trinken Sie genüsslich – und vor allem: entspannen Sie sich!

Beantworten Sie währenddessen die folgenden Fragen:

- Was passiert gerade akustisch um Sie herum? Was hören Sie? Schreiben Sie alles auf!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Suchen Sie nun nach Geräuschen, die Sie besonders stören. Welche sind es und warum sind sie so unangenehm?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Fokussieren Sie nun diese unangenehmen Geräusche. Von wo genau kommen sie, welchen Klang haben sie, welche Details können Sie wahrnehmen?

Nachdem Sie die unangenehmen Geräusche genauer betrachtet haben, wissen Sie, dass sie keine Gefahr darstellen. Nehmen Sie sie als gegeben hin.

- Konzentrieren Sie sich nun auf die schönen Geräusche! Was gefällt Ihnen besonders? Und was ist überraschend interessant, wenn man genauerinhört?

- Was passiert sonst noch um Sie herum und macht dabei Geräusche, die Ihnen bisher entgangen sind? Suchen Sie auch nach sehr leisen oder solchen, die sehr weit weg sind.

- Jetzt kennen Sie alle Geräusche um Sie herum. Worauf möchten Sie Ihre Aufmerksamkeit richten? Auf einzelne positive Geräusche? Auf solche, die Ihnen wichtig sind? Oder einfach nur auf Ihren Kuchen?

FRAGEN DES TAGES

Nur die Ruhe bewahren

Wer sich von lauten Geräuschen gestresst fühlt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Das ist normal und richtig so:

Unser Gehör ist unser Warnsystem. Es gehört zu seinen Aufgaben, Gefahren zu hören, bevor man sie sieht und im Notfall automatisch den Fluchtreflex auszulösen.

Um diesen ursprünglich lebensnotwendigen Mechanismus bei lauten Geräuschen, die KEINE Gefahr bedeuten, zu durchbrechen, muss Ihr Gehirn das zunächst ebenfalls verstanden haben – und zwar über eine Gewöhnung und zeitgleich positive innere Bewertung des jeweiligen Geräuschs. Das ist nicht immer einfach, aber machbar.

- Wann und unter welchen Umständen kommt es vor, dass Sie sich durch laute Geräusche stärker gestresst fühlen als besser Hörende?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Können Sie parallel eine körperliche Reaktion feststellen? Verspannen Sie sich? Ziehen Sie die Schultern hoch? Atmen Sie schneller?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was können Sie in solchen Fällen tun, um wieder zur Ruhe zu kommen? Wenn Sie die Übung des Tages als hilfreich empfunden haben, überlegen Sie, was genau innerlich bei Ihnen passiert ist und wie Sie das in zukünftigen Situationen wiederholen können. Eine bewusste, ruhige Atmung in den Bauchraum oder das kurze Anspannen und Entspannen der verkrampften Muskulatur hilft oft ebenfalls. Was wäre noch denkbar?

.....

.....

.....

.....

.....

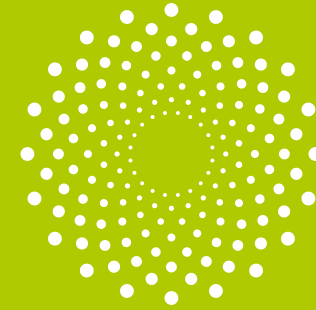
.....

.....

.....

.....

.....



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

www.online-hoertraining.de

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