

## Mein Angebot ...

### Tinnitus-therapie Tinnitus-Coaching

nach Terminvereinbarung

### Kompaktseminar

Der ganzheitliche Weg zur Tinnituslinderung  
4 Tage mit dem TSM Konzept

### Wahrnehmungstraining & Entspannungstraining

Kurs 10 x 3 Stunden

### Tinnitus & Stress

Tagesseminar

### Tinnitus & Entspannung

Über Entspannung zu Ruhe und Linderung

Tagesseminar

Jeden letzten Dienstag im Monat 9.00 – 15.00 h

#### Anmeldung, Termine und weitere Informationen:

#### Hannelore Neubert-Klaus

Seminarzentrum Plankmühle  
Plankmühle 1

86511 Schmiechen

Tel. 08206/541 oder 524

Fax 08206/541

e-mail: Neubert-Klaus@t-online.de

www.tinnitus-therapie-praxis.de

www.seminarzentrum-plankmuehle.de



#### Hannelore Neubert-Klaus

Psychologin, Fachtherapeutin für Psychotherapie, NLP-Psychotherapie  
Kommunikations- und Entspannungstrainerin, Dipl.-Entspannungspädagogin (BTB)  
NLP Master (DVNLP), cert. NLP Trainerin (DVNLP), cert. Coach (ECA)  
med.or.c° - Trainerin, Sport-Coach, ausgebildete Sportlehrerin (LA am Gymnasium)

Lehramtsstudium, sportwissenschaftliche, pädagogische, psychologische, psychotherapeutische Ausbildung, Lehr- und Dozententätigkeit an Universitäten / (Hoch-)Schulen, im Ministerium, bei Fortbildungsinstituten und Unternehmen, Seminarleitung

#### PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE & ENTSPANNUNGSVERFAHREN

#### LÖSUNGSORIENTIERTE KURZZEITTHERAPIE

BEWEGUNGS- / KÖRPERTHERAPIE

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

GESPRÄCHSTHERAPIE

HEILHYPNOSE

NLP

MENTALTRAINING

TINNITUSTHERAPIE

beratung coaching training

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

SELBSTMANAGEMENTTRAINING

KOMMUNIKATIONSTRAINING

CHANGEMANAGEMENT

STRESSBEWÄLTIGUNG

KONFLIKTTRAINING

TINNITUS - COACHING

Mitglied im Bund deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger e.V.



Sie leiden  
unter akutem  
oder  
chronischem  
Tinnitus ?

Die  
medizinischen  
Maßnahmen  
führen oder  
haben nicht  
zur  
Reduzierung  
der Tinnitus-  
wahrnehmung  
und der Begleit-  
erscheinung  
geführt ?

Sie suchen  
Hilfe und  
Linderung ?

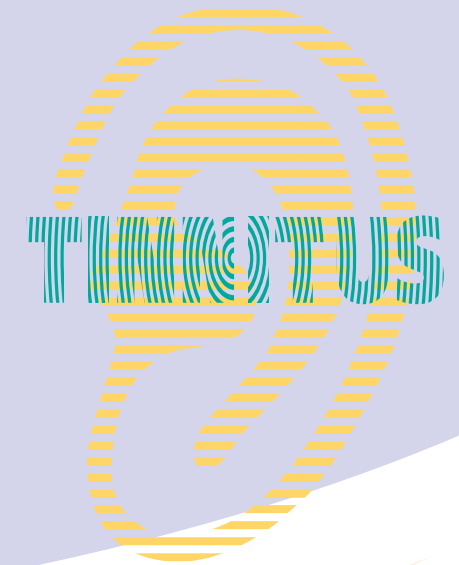
Sie sind  
bereit selbst  
aktiv zu  
handeln,  
neue Wege  
und  
alternative  
Möglichkeiten  
zu entdecken  
um Ihren  
Tinnitus und  
Ihr Leiden  
zu lindern ?

## HILFE BEI TINNITUS

Neue ganzheitliche Wege zur  
Tinnituslinderung mit dem

## TSM Konzept

Tinnitus Kurse und Seminare  
Tinnitus-therapie  
Tinnitus Coaching



Psychologische und psychotherapeutische Behandlung  
bei Tinnitus

Hannelore Neubert-Klaus

## Tinnitus ...

Man kann die Augen schließen, wenn man müde ist oder etwas nicht mehr sehen will. Das Ohr bleibt aber immer „offen“. Für Menschen mit Tinnitus kann das bedeuten: ständiges Piepen, Brummen, Rauschen oder Pfeifen beeinträchtigt die Hör- und Lebensqualität.

### Ursachen

Tinnitus ist keine Krankheit. Tinnitus steht für eine Störung des Hörsystems (angenommen wird eine Fehlverarbeitung von Signalen im Gehirn) bzw. für ein Symptom unterschiedlicher Störungen, die zu Grunde liegen. Tinnitus kann u. a. durch Hörsturz, Innenohrerkrankungen, Lärmschädigungen oder durch Erkrankungen im Bereich der Halswirbelsäule entstehen.

Häufig wird Tinnitus jedoch durch Stress, Belastungs- oder Krisensituationen hervorgerufen oder verstärkt. Oft bringt eine Analyse der Lebensumstände die Ursache oder den Auslöser für Tinnitus ans Licht.

### Auswirkungen

Tinnitus kann zum zentralen Problem werden, wenn die medizinischen Maßnahmen nicht zur Symptombeseitigung führen, der Leidensdruck weiter besteht und die Betroffenen sich dem Tinnitus hilflos ausgeliefert fühlen. Die verstärkte Tinnituswahrnehmung kann gedanklich und emotional an ein dahinterstehendes berufliches oder privates Problem gekoppelt sein. Eventuell bedingt durch Hörminderung, Konzentrationsstörungen, Folge von Schlafstörungen oder dem Gefühl des ständigen gestört seins durch Ohrgeräusche können soziale und berufliche Aufgaben nicht mehr voll erfüllt werden (➔ Verlust des Arbeitsplatzes). Betroffene wirken gereizt und genervt, wodurch in der Familie und im Beruf Konflikte entstehen können. Die Geräuschbelastungen sowie Folgeerscheinungen können den Verlust von Selbstwertgefühl zur Folge haben und zur Entwicklung einer Depression und Angsterkrankung beitragen. Übermäßige Aufmerksamkeit auf den Tinnitus, starke Krankheitsängste sowie Überlastungssituationen können zur verstärkten Tinnituswahrnehmung beitragen und damit einen Teufelskreis in Gang setzen:

**Tinnitus ➔ Stress ➔ Tinnitusverstärkung ➔ Stress ➔ Tinnitusverstärkung ➔ ...**

## Kompetente Hilfe bei Tinnitus

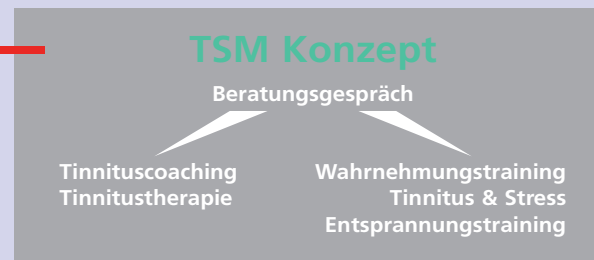
Mit Aufklärung und geeigneter Behandlung ist es heute möglich, Tinnitus und seine Begleiterscheinungen in den Griff zu bekommen und lange Leidenswege zu verkürzen.

Mein **TSM Konzept** bietet Ihnen einen ganzheitlichen Weg zur Linderung der Ohrgeräusche, des Leidensdruckes und der Folgeerscheinungen.

### Meine Behandlungsmaßnahmen:

- Aufklärung, Information und individuelle Tinnitusanalyse
- Unterstützung bei der Suche nach dem individuellen Weg zur Tinnituslinderung
- Therapeutische Maßnahmen zur Verringerung des seelischen Leidensdruckes sowie der Folge- u. Begleiterscheinungen des Tinnitus
- Gezieltes Wahrnehmungstraining
- Erlernen und üben effektiver Bewältigungsstrategien
- Hilfe bei Belastungssituationen und Problemlösung

Das **TSM Konzept (Tinnitus-Selbst-Management)** ist ein komplexes Beratungs-, Therapie- und Trainingsangebot.



Die **Maßnahmen des TSM** können durchgeführt werden

- parallel u. begleitend zu medizinischen Akutmaßnahmen (als Hilfe bei Belastungssituationen, Chronifizierungsvorbeugung)
- im Anschluss an medizinische Behandlungen (als Unterstützung bei der Tinnituslinderung und Reduzierung der Folgeerscheinungen)
- als Nachsorge nach Klinikaufenthalten (um Erlerntes zu bewahren und zu trainieren)

## TSM Konzept

Im Beratungsgespräch wird unter Berücksichtigung der eigenen Lebensgeschichte und der aktuellen psychischen und psychosozialen Problembereiche ein individuelles Gesamtbehandlungskonzept entwickelt, das die Therapieziele und die Therapiemöglichkeiten in einer individuellen Gewichtung beinhaltet.

**Ziel der Tinnitus therapie oder des Tinnitus Coaching** ist es, in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre und in einfühlsamen, therapeutischen Gesprächen herauszufinden wie, wodurch und mit welchen Möglichkeiten Tinnitus und dessen Begleiterscheinungen gelindert werden können. Individuelle Zielfindungen u. Lösungsmöglichkeiten werden zusammen mit dem Betroffenen erarbeitet.

In meiner **Tinnitus therapie** u. meinem **Tinnitus-Coaching** arbeite ich mit Elementen aus der Gesprächstherapie, der kognitiven Verhaltenstherapie, der Heilhypnose, mit verschiedenen Entspannungsverfahren sowie innovativ mit Veränderungstechniken des NLP.

Im **körperorientierten Wahrnehmungstraining** lernen Teilnehmer durch regelmäßiges Training in der Gruppe

- ganzheitliche Erfahrungen mit ihrem Körper und ihren Sinnen zu machen, sich selbst besser wahrzunehmen und zu spüren
- ihre Wahrnehmungsfähigkeit selbst aktiv zu lenken, gezielt zu beeinflussen und zu verändern, mit Bewegungen zu kombinieren
- sich muskulär und mental zu entspannen
- Selbstheilungskräfte anzuregen

Körperliche und seelische Anspannung verschlimmern Tinnitus. Im **Entspannungstraining** werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, aus denen der Teilnehmer die ihm geeignet erscheinende(n) auswählt, um sie regelmäßig und bei Bedarf anzuwenden. Die Entspannungsformen werden unter dem Aspekt der Entspannungsfähigkeit und Stressreduzierung, aber auch als spezifische Tinnitusbewältigungsstrategien vermittelt.

Im Seminar **Tinnitus & Stressbewältigung** lernen die Teilnehmer Möglichkeiten des Stress-, Zeit- und Selbstmanagements kennen. Die Zusammenhänge zwischen Stress und Tinnitus werden erarbeitet. Eine eigene Stressanalyse wird mit dem Ziel erstellt, mit Stress und Belastungen besser zurecht zu kommen bzw. sie abzubauen