

inner smile

Modul 1

Workbook

So verliert der
Tinnitus seinen
Schrecken.



Hey, wie schön,
dass du aktiv wirst!



Ich wünsche dir viel Erfolg!

Heidi Gilgert

Tinnitus Coach
Entspannungspädagogin
Psychologische Beraterin
Hörakustik Meisterin

Ich bekam meinen eigenen Tinnitus ganz plötzlich 2011. Die Ärzte hatten kein Mittel und ich wusste da theoretisch durch meine Ausbildungen und meine langjährige Erfahrung mit Tinnitus Betroffenen zwar schon viel, aber es hat seine Zeit gedauert dieses Wissen praktisch umsetzen zu können.

Ich litt unter Schlaf- und Konzentrationsproblemen. Ich hatte Angst vor der Stille und Angst, dass dieser Zustand immer schlimmer werden könnte. Ich fühlte mich vollkommen ausgeliefert und machtlos.

Bald war mir klar, dass ein Tinnitus viel mehr ist, als ein Ohrgeräusch.

Geholfen haben mit letztendlich mein Wissen und meine Erfahrungen, aus denen ich ein Programm für mich erarbeitete, das ich dann auf meinen Tinnitus anwandte. Nach und nach nahm ich ihn immer weniger wahr, bis er schließlich weg war.

Wie so vielen Betroffenen, wurde auch mir damals gesagt, dass man nichts gegen den Tinnitus tun könne und, dass ich lernen müsse damit zu leben und mich zu gewöhnen.

**Aber ich wollte mich nicht gewöhnen -
Ich wollte ihn wieder loswerden!**

Inzwischen weiß ich, dass das möglich ist und ich möchte jetzt auch dir Mut machen. Auch du kannst das schaffen!

Und den ersten, vielleicht wichtigsten Schritt, gehen wir jetzt an. Wir arbeiten an deiner Einstellung zu deinem Tinnitus.

Wie sieht er/sie aus?



Affirmationen



Beispiele:

...wird immer leiser!

Ich höre nur was ich hören will!

Ich bin vollkommen ruhig und entspannt!

Der/Die geht dahin zurück wo er/sie herkommt!

Der/Die wird von Tag zu Tag leiser!

Mein Gehirn schaltet den/die ab!

Mein Kopf ist vollkommen frei!

Mein Kopf ist ruhig und klar!

Deine Affirmation

“ ”

Überprüfe deine Gedanken und Worte



Statt: Mein

Sag ich besser: Ich ...

Herzlichen Glückwunsch!



Die Beschäftigung mit diesen Kursinhalten hat dich einem ... freien Leben näher gebracht - dem größten Geschenk, das du dir machen kannst:

Aktiv an deiner Lebensqualität zu arbeiten.

Ich weiß, dass das keine einfache Reise war und sie ist hier auch nicht zu Ende.

Sei trotzdem stolz auf dich!

Ich wünsche mir, dass du jeden Tag ein wenig mehr Oberhand über den ... bekommst und, hat sich erst deine Einstellung zum Positiven verändert, kannst du den ... mit zusätzlichen Wahrnehmungs-, Entspannungsübungen und Achtsamkeitsübungen immer weiter in dein Unterbewusstsein zurückschicken.

Lass uns gemeinsam die nächsten Schritte gehen!
Melde dich bei mir!

**Denn jeder Tag,
an dem du unter deinem ... leidest,
ist einer zu viel.**