

InnerSmile

# Soforthilfe bei akutem Tinnitus

Dein persönliches  
Workbook





### **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.

Geholfen haben mir letztendlich mein Wissen und meine Erfahrungen, aus denen ich ein Programm für mich erarbeitete, das ich dann auf meinen Tinnitus anwandte.

## **HEY, WIE SCHÖN, DASS DU AKTIV WIRST!**

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!

Dieser Kurs soll, wie der Name schon sagt, eine Soforthilfe bei akutem Tinnitus sein, um dein Nervensystem ganz schnell zu beruhigen und zu verhindern, dass er durch Ängste und Sorgen chronisch wird.

**DENN JEDER TAG, AN DEM DU UNTER  
DEINEM TINNITUS LEIDEST,  
IST EINER ZU VIEL!**



Wenn die Belastung durch deinen Tinnitus zu hoch wird, braucht dein Nervensystem vor allem eines:

## **SICHERHEIT.**

Dieses Workbook begleitet dich durch die Audioübung und hilft dir, das Erlebte zu vertiefen und in deinen Alltag zu integrieren.

Du bist nicht allein – und du kannst lernen, dein Nervensystem zu beruhigen.

# INHALT



- 01** Reflexion
- 02** Deine 3 Notfall-Anker
- 03** Notfallkarte für den Alltag
- 04** Vagus-Nerv Übungen
- 05** Ich schaff das!

(zum Ausfüllen nach dem Anhören der Audio-Datei)

Wie habe ich mich vor der Übung gefühlt? (Worte, oder eine Skala von 1-10)

Was habe ich während der Übung körperlich gespürt?

Hat sich etwas in meiner Wahrnehmung des Tons verändert?

Was war der Satz oder Moment, der mich besonders berührt hat?

Wie fühle ich mich jetzt – emotional und körperlich?

# MEINE 3 ANKER

Was mir in diesem akuten Moment hilft



Eine Atemübung, die mir gut tut

Blank area for writing the breathing exercise.

Ein beruhigender Gedanke, der mir Kraft gibt

Blank area for writing the calming thought.

Ein sicherer Ort (real oder innerlich), an den ich mich erinnern möchte

Blank area for writing the safe place.

Hier kannst du ein Bild deines „sicheren Ortes“ malen oder einkleben

Large blank area for drawing or pasting a picture of the safe place.

# NOTFALLKARTE

## SOS Deine persönliche Soforthilfe-Karte



Drucke dir diese Karte aus, falte sie, oder speichere sie auf deinem Handy. Lies sie, wenn du in Panik gerätst oder dich überfordert fühlst.

"Ich bin sicher.  
Ich atme bewusst.  
Es ist nur ein Geräusch.  
Ich bin mehr als dieses Geräusch.  
Ich bleibe ruhig und gelassen.  
Ich vertraue meinem Körper."

Kurzanleitung:

1. Mach 3 bewusste Atemzüge  
(z. B. 4 Sekunden ein, 6 aus)
2. Richte deinen Fokus nach außen  
3 Dinge sehen, 3 Dinge spüren
3. Denke einen sicheren Satz, oder sprich ihn  
laut aus.



Der Vagusnerv spielt eine wichtige Rolle für das Nervensystem. Hier sind 4 effektive Übungen zur Stimulation des Vagusnervs, die häufig bei Tinnitus unterstützend wirken können:

## Summen oder Singen

Summe mit geschlossenem Mund ein tiefes "Mmmmmm" oder "Om".  
Alternativ: Leises, langsames Singen von tiefen Tönen.  
Wirkung: Die Vibrationen stimulieren den Vagusnerv über den Kehlkopf und die Stimmbänder.

## Kaltes Wasser oder Gesichtskälte-Stimulation

Spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht oder tauche dein Gesicht für 10–30 Sekunden in eine Schale mit kühlem Wasser (nicht eiskalt).  
Wirkung: Aktiviert den Tauchreflex, der direkt den Vagusnerv stimuliert und das Nervensystem beruhigt.

## Gurgeln mit Wasser

Gurgle 30 Sekunden lang mit Wasser – ruhig intensiv.  
Wirkung: Die an der Bewegung beteiligten Muskeln und Nerven stimulieren den Vagusnerv.

## Ohrmassage (Vaguspunkt im Ohr stimulieren)

Massiere sanft die Region hinter den Ohrfläppchen, insbesondere den inneren Ohrknorpel (Tragus). 1–2 Minuten pro Ohr, mehrmals täglich.  
Wirkung: Der Vagusnerv verläuft in einem Ast durch den äußeren Gehörgang und sanfte Stimulation dort kann beruhigend wirken.

# ICH SCHAFFE DAS

Wenn du das hier liest, bedeutet das:

Du hast dir Zeit für dich genommen.

Du hast deinem Körper Raum gegeben,  
sich zu beruhigen.

Das ist echte Selbstfürsorge – und ein  
riesiger Schritt in Richtung Veränderung.

Tinnitus ist nicht das Ende.

Er kann der Anfang von etwas Neuem sein –  
von innerer Stärke, Ruhe und Vertrauen.

Wenn du nach dem Absolvieren dieser  
Akuthilfe noch Ängste, oder das Gefühl hast,  
dass du weitere Unterstützung brauchst,  
zögere bitte nicht, mich zu kontaktieren.  
Denn je eher du eingreifst, umso besser.  
Mein Beratungsgespräch ist unverbindlich  
und kostenlos.

