



Erlebnispunkt Schwebende Aufmerksamkeit

Infopunkt

V AUFMERKSAMKEIT – WANDERWEG HOLZHAUSER BERG

VITALWANDERWELT
Tourentwickler

Schwebende Aufmerksamkeit

Die Sinne aktivieren

SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN, ACHTEN SIE AUF DIE UMGEBUNG UND ZÄHLEN SIE INNERLICH AUF:
ICH HÖRE ... ICH RIECHE ... ICH SPÜRE ...

ÖFFNEN SIE DIE AUGEN UND WIEDERHOLEN SIE:
ICH HÖRE ... ICH RIECHE ... ICH SPÜRE ...

ERKUNDEN SIE DIE UMGEBUNG MIT IHREM TASTSINN, BERÜHREN SIE BEISPIELWEISE EINE BAUMRINDE, SCHLIESSEN SIE DIE AUGEN UND KONZENTRIEREN SIE SICH AUF:
ICH HÖRE ... ICH RIECHE ... ICH SPÜRE ...

TINNITUS-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Die Deutsche Tinnitus-Liga gibt hilfreiche Empfehlungen für den Umgang mit Tinnitus:

- Werden Sie aktiv. Gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Machen Sie den Tinnitus nicht zum Lebensmittelpunkt!
- Bringen Sie Harmonie in Ihr Leben. Leistung und Ruhe wechseln einander ab. Ausdauersport sorgt für Ausgleich.
- Versuchen Sie, Probleme und Konflikte zu lösen.

Was Sie sonst noch tun können:

- Meiden Sie Stille.
- Konzentrieren Sie sich auf Naturgeräusche wie den Wind oder das Vogelzirpschen, auf das Plätschern des Zimmerspringbrunnens oder leise Musik.
- Lenken Sie sich mit positiven Tätigkeiten ab.
- Aktivieren Sie die übrigen Sinne. Achten Sie z. B. beim Spazierengehen auf Gerüche.
- Gehen Sie mit dem Tinnitus offen um. Erklären Sie anderen Ihre Probleme.
- Ziehen Sie sich nicht zurück. Setzen Sie sich auch schwierigen Situationen aus.
- Lernen Sie eine Entspannungstechnik.
- Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an.

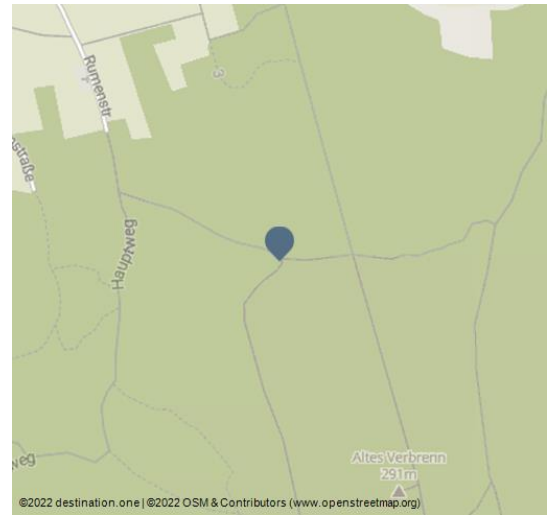
SPÜREN SIE

An diesem Ort können Sie Ihre Sinne aktivieren. Konzentrieren Sie sich auf das Sehen, das Hören, das Riechen und auch auf das Spüren.

Selbst wenn dies zunächst ungewohnt ist, lassen Sie sich ruhig darauf ein. Die Übungen bedauern Sie mit ganz neuen Fähigkeiten.

www.vitalwanderwelt.de

© VitalWanderWelt - Wanderweg Holzhauser Berg - Schwebende Aufmerksamkeit - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Schwebende Aufmerksamkeit

Schließen Sie die Augen, achten Sie auf die Umgebung und zählen Sie innerlich auf:

Ich höre ..., ich rieche ..., ich spüre ...



Adresse:

32361 Bad Holzhausen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Touristik-Preußisch Oldendorf

touristikbuero@preussischoldendorf.de

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/KXxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039915

Zuletzt geändert am 09.08.2023, 08:15