



Erlebnispunkt Schwebende Aufmerksamkeit

Infopunkt

V AUFMERKSAMKEIT – WANDERWEG HOLZHAUSER BERG VITALWANDERWELT
TEUTOBURGER WALD

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:

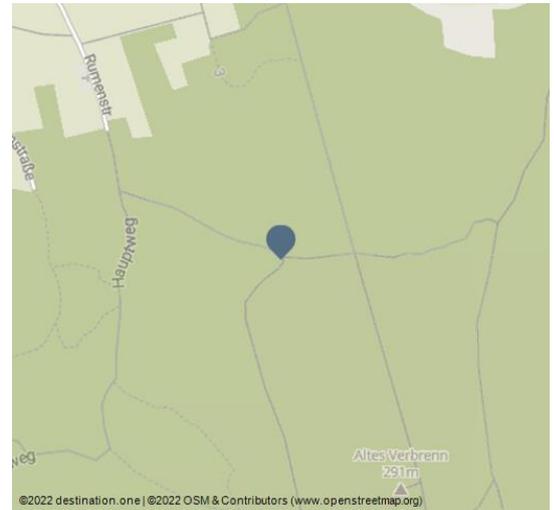
- Werden Sie aktiv. Gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Machen Sie den Tinnitus nicht zum Lebensmittelpunkt!
- Bringen Sie Harmonie in Ihr Leben. Leistung und Ruhe wechseln einander ab. Ausdauersport sorgt für Ausgleich.
- Versuchen Sie, Probleme und Konflikte zu lösen.

Was Sie sonst noch tun können:

- Meiden Sie Stille.
- Konzentrieren Sie sich auf Naturgeräusche wie den Wind oder das Vogelzirpschen, auf das Pflätschern 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.

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 ...

Merkmale:

Zahlungsmöglichkeiten

kostenfrei / jederzeit zugänglich



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 25.01.2024, 10:49