



## Tinnitusbewältigung durch Psychologische Beratung – Ihre Patientinnen und Patienten in besten Händen

Sehr geehrte Ärztin, sehr geehrter Arzt,

seit über 20 Jahren unterstütze ich als erfahrene psychologische Beraterin und Fachbuchautorin Patientinnen und Patienten bei der Bewältigung von Tinnitus. Meine Praxis in München-Untermenzing bietet eine spezialisierte psychologische Tinnitusberatung für akute Fälle und ein Tinnitus-Retraining-Programm für subakuten und chronischen Tinnitus an. Ziel meiner psychologischen Angebote ist es, die Bewältigung des Tinnitus zu fördern und eine dauerhafte Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

### Das Tinnitus-Retraining-Programm (TRP)

Mein Tinnitus-Retraining-Programm basiert ursprünglich auf der Tinnitus-Retraining-Therapie (ADANO), wurde jedoch entsprechend meiner jahrzehntelangen Erfahrung und neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften weiterentwickelt. Das TRP ist ressourcenorientiert und besteht aus Essenzen mehrerer wissenschaftlich anerkannter Therapieschulen und Methoden. Es wird durch körperbasierte Entspannungspraktiken ergänzt. Die Kurzzeitform des TRP ist mein Basis-Tinnitus-Retraining. (<https://www.annette-nowak.de/ueber-mich>)

### Die drei Phasen des Tinnitus-Retraining-Programms

Das TRP ist in drei aufeinander aufbauende Phasen unterteilt, die individuell an die Bedürfnisse und Herausforderungen der Patientinnen und Patienten angepasst werden.

#### 1. Initialphase: Anamnese und Wissensvermittlung

In der ersten Phase erfolgt eine umfassende Anamnese, um individuelle Auslöser und Belastungen zu identifizieren. Hierbei wird den Betroffenen fundiertes Wissen über Tinnitus vermittelt, um die Grundlage für ein besseres Verständnis und eine gezielte Bewältigung zu schaffen. Die Analyse von Bedürfnissen, Zielen, Ressourcen und Resilienz unterstützt die weitere therapeutische Planung.

#### 2. Prozessuale Bewältigung: Stärkung der Selbstwirksamkeit

Die zweite Phase legt den Schwerpunkt auf emotionale Stabilisierung und Stärkung der Selbstwirksamkeit. Dazu gehören Übungen zur gezielten Hörwahrnehmung, Achtsamkeitstraining und Sinnesübungen, um die Wahrnehmung der Ohrgeräusche zu verändern. Betroffene lernen, sich durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge zu stärken und erhalten bei Bedarf Unterstützung bei psychosozialen Konflikten, Schlafproblemen sowie im Umgang mit Hyperakusis, Misophonie oder Schwerhörigkeit.

#### 3. Neuorientierung: Innere Ruhe und Lebensfreude zurückgewinnen

In der abschließenden Phase des Programms sind die Patientinnen und Patienten in der Lage, ihre Ressourcen eigenständig zu nutzen und die Ohrgeräusche nicht mehr als störend wahrzunehmen. Es geht nun darum, die neu gewonnene innere Ruhe und Gelassenheit zu festigen und Lebensfreude nachhaltig zurückzugewinnen.



## Enge Zusammenarbeit mit medizinischen Partnern

Die psychologische Tinnitusberatung in meiner Praxis erfolgt in enger Kooperation mit Fachärztinnen und Fachärzten der HNO-Heilkunde, Allgemeinmedizin und Neurologie sowie weiteren Partnern aus den Bereichen Psychotherapie, Osteopathie, Körpertherapie und Hörgeräteakustik. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht es, Patientinnen und Patienten umfassend zu betreuen und die besten Ergebnisse zu erzielen. In Fällen, bei denen eine psychische Erkrankung vermutet wird, verweise ich selbstverständlich an entsprechende Fachärztinnen/-ärzte.

## „Tinnitus loslassen – Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung umsetzen“

In meinem neuen Ratgeber „Tinnitus loslassen – Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung umsetzen“ gebe ich fundierte Einblicke in die komplexen Zusammenhänge des Tinnitus und zeige im großen Praxisteil Wege auf, wie Betroffene aktiv eine neue Lebensqualität erreichen können. Dr. med. Eberhard Biesinger, Facharzt für HNO-Heilkunde und Präsident der European Federation of Tinnitus Associations, wertschätzt die besondere Verbindung aus patientennahen Erfahrungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Therapien. Zum Buch gibt es einen Flyer, der an Patientinnen und Patienten weitergegeben werden kann. Bei Interesse senden Sie bitte einfach eine E-Mail mit gewünschter Stückzahl an [info@tinnitusberatung.de](mailto:info@tinnitusberatung.de). (Geleitwort: <https://www.annette-nowak.de/buch-tinnitus-loslassen>)

## Wann ist eine Überweisung sinnvoll?

Patientinnen und Patienten, die von akuten oder chronischen Ohrgeräuschen geplagt werden und trotz medizinischer Behandlung keine ausreichende Linderung erfahren, profitieren von meinen spezialisierten psychologischen Praxisangeboten. Wenn psychosoziale Faktoren, Stress oder Schlafstörungen das Tinnitus-Symptom auslösen oder verstärken, stellt meine Begleitung von Beginn an eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Therapie dar.

## Kontaktieren Sie mich

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung und beantworte Ihre Fragen rund um das Tinnitus-Retraining-Programm. Alternativ können Sie sich auf meiner informativen Website (<https://www.annette-nowak.de>) einen Überblick verschaffen. Ich freue mich, wenn wir gemeinsam Ihren Patientinnen und Patienten helfen können, die Belastung durch Tinnitus zu überwinden und neue Lebensfreude zu entdecken.

## Ihre Annette Nowak

Diplom-Sozialpädagogin (Univ.), Tinnitus-Retraining-Therapeutin (EA-RH),  
Systemische Therapeutin (CGIST), Expertin für Tinnitus und Autorin