



**TINNITUS**  
Kompetenz



**Klaudia  
Brandstätter, MSc**

Arbeits-, Klinische-  
und Gesundheits-  
psychologin

Was bedeutet „Tinnitus - Kompetenz“ für Sie?

- › Selbstwirksam im Umgang mit dem Tinnitus zu sein
- › Auf ihn zu hören, ihn aber auch überhören zu können
- › Ihr Stresserleben in Relation zum Tinnitus zu kennen
- › Achtsam nach innen und außen zu sein
- › Zu wissen, was Sie und das Ohrgeräusch beruhigt
- › Im Selbst gestärkt und gelassener zu sein

Tinnitus und Stress stehen in Wechselwirkung zueinander. Mal ist der Tinnitus die Folge von Stress, mal ist es anders herum, und meist ist es eine Mischung aus beidem. Auf Dauer kann dies Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Hier setzte ich an, indem ich mit Ihnen die Ursachen und Instandhaltungsfaktoren für das Ohrgeräusch analysiere und passende Lösungen erarbeite. Die Förderung Ihrer Selbsthilfefähigkeit steht dabei im Vordergrund.

Endlich  
Ruhe im Ohr

## ANALYSE



- › Psychische Befindlichkeit
- › Stressfaktoren, Stressverstärker und Reaktionen
- › Bewertung des Ohrgeräusches
- › Wechselwirkungen von Körper und Psyche
- › Bewältigungsstrategien
- › Bedürfnisse, Stärken und Ressourcen

## ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG



- › Achtsamkeitsmeditation
- › Aufmerksamkeitsablenkung (Retraining)
- › Progressive Muskelentspannung
- › Autogenes Training
- › Tiefenentspannung, Hypnotrance
- › Genusstraining

## „TINNITUS - KOMPETENZ“ FÜR SIE UND IHR UNTERNEHMEN



- › Präventionsberatung
- › Tinnitus - Sprechstunde
- › Vorträge, Seminare und Workshops
- › Infostand (Gesundheitstage etc.)
- › Netzwerk (Ärzte, Hörakustiker, Therapeuten)
- › Infomaterial (Folder etc.)

[www.tinnitus-kompetenz.at](http://www.tinnitus-kompetenz.at)

T 0676 / 59 58 477 | M [info@tinnitus-kompetenz.at](mailto:info@tinnitus-kompetenz.at)  
Alter Platz 13, 9020 Klagenfurt am Wörthersee