

Tinnitus-Begleitung (Einzelcoaching)

Ich möchte Dir Mut machen und unterstütze Dich gerne dabei, Deinen ganz persönlichen Umgang mit dem Tinnitus zu finden, ihn in Dein Leben zu integrieren und ihn zu Deinem Verbündeten zu machen, statt gegen ihn anzukämpfen.

Du entscheidest selber, ob Du mit einer individuellen Strategie vorerst lediglich beispielsweise den Stress als Symptom bekämpfen möchtest oder ob Du gleich versuchen willst, Dein Leben in kleinen, aber äußerst wirkungsvollen Schritten zu verändern.

Ich selbst habe meinen Tinnitus seit fast einem Jahrzehnt. Und weißt Du was: Ich möchte ihn gar nicht loswerden. Weshalb? Er hat mir geholfen, mein Leben neu auszurichten. Dafür bin ich ihm richtig dankbar. Inzwischen sind wir gute Freunde geworden und ich kann mit seiner Präsenz sogar ein viel bewussteres und glücklicheres Leben führen, als ohne ihn.

Bist Du neugierig?



Jochen Ebenhoch

Coaching | Seminare | Impulse

Kontakt

Dr. Jochen Ebenhoch
Fasanenstraße 61
85591 Vaterstetten

Mobil: 0162-7275369
info@jochen-ebenhoch.de
www.jochen-ebenhoch.de



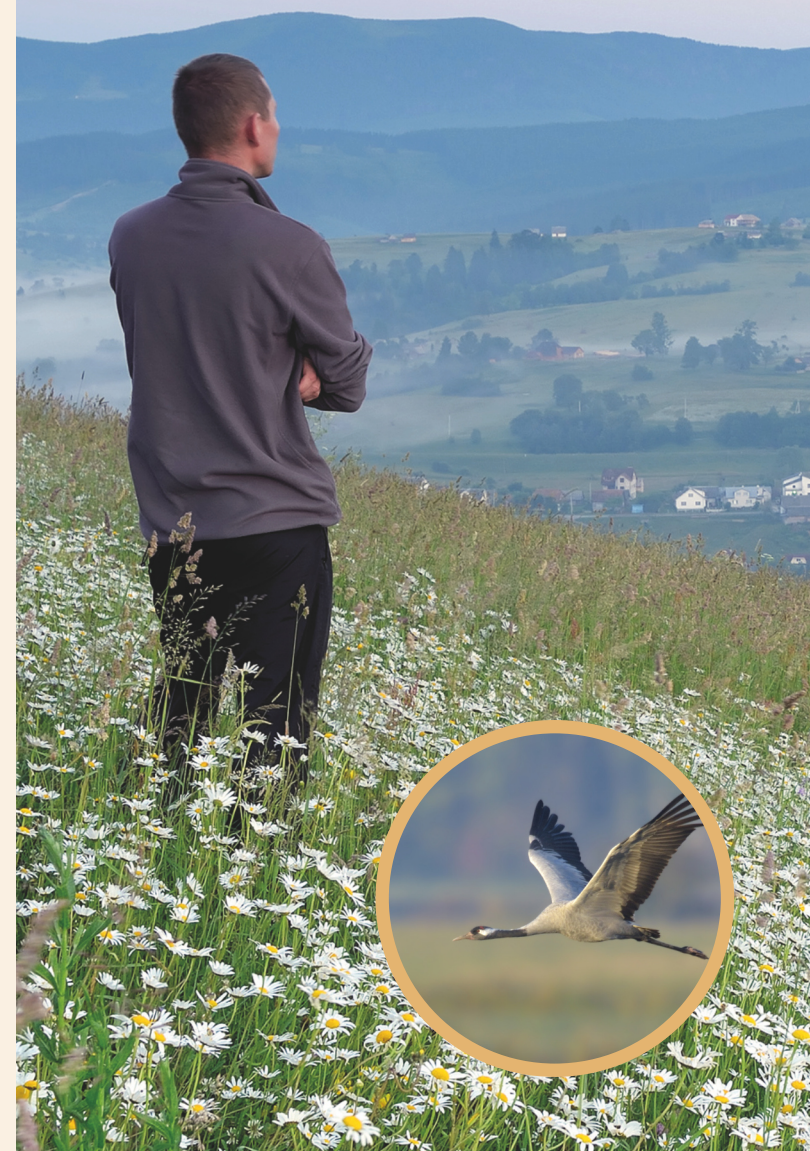
Über mich

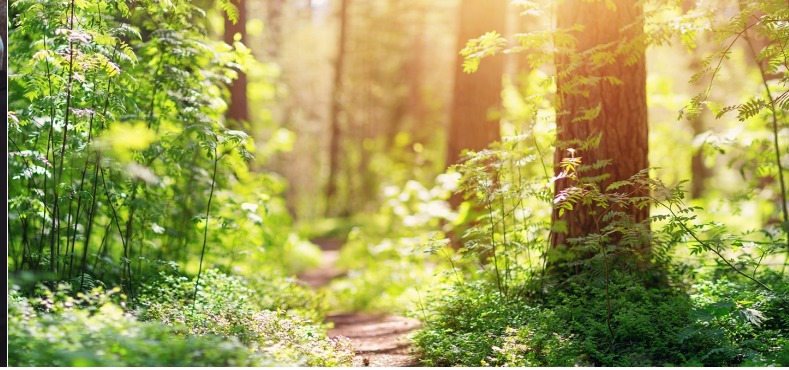
- | Mehr als 20 Jahre als promovierter Chemiker und Führungskraft in der Industrie; Konzernenerfahrung
- | Erste Begegnung mit dem Tinnitus im Jahre 2014
- | Heute als Wanderleiter, Tinnitus-Begleiter, Tantra-Masseur und Achtsamkeits-Coach selbstständig
- | Mit Ehefrau Gulaim: Kochkurse, diverse Wanderprojekte, Reiseveranstalter von Kirgistan-Reisen
- | Jahrgang 1966, 2 Kinder

Webseite zu meinen Wanderungen & Reisen:
www.via-kirgisja.com

Tinnitus – Chance für Lebens- veränderungen

Dr. Jochen Ebenhoch





Tinnitus – damit bist Du nicht alleine

Unter Ohrgeräuschen bzw. einem Tinnitus leiden eine beachtliche Zahl von Mitmenschen. In vielen Fällen verschwindet dieses Phänomen nicht mehr von alleine und begleitet die Betroffenen bis an ihr Lebensende.

Der subjektive Tinnitus ist oft ein Phänomen stressbedingter, psychosomatischer Reaktionen. Den Tinnitus nicht einfach loswerden zu wollen, sondern als einmalige Chance, ja als Retter und Helfer zu erkennen, das möchte ich Dir von Herzen anbieten.

Tinnitus wieder loswerden, geht das wirklich?

Als Tinnitus-Berater gebe ich Dir gerne fundierte Kenntnisse über die aktuellsten Tinnitus-Behandlungsmethoden und deren Erfolgsaussichten an die Hand. Dazu kann ich für Dich auf Wunsch auch individuelle Recherchen durchführen und helfe Dir bei konkreten Anfragen.

Stressreduktion – und der Tinnitus wird leiser

Parallel oder alternativ zur Möglichkeit einer Lebensveränderung, berate ich Dich gerne, wie Du Stress durch Achtsamkeitsübungen, alltagstaugliche Meditation und andere Methoden deutlich reduzieren kannst. Diese Übungen können wir gemeinsam bei Dir zuhause,

in meinem Übungsraum oder in der Natur durchführen, d.h. ich leite Dich persönlich an und unterstütze Dich dabei.

Für eine nachhaltige Wirkung erarbeiten wir gemeinsam für Dich eine persönliche Stressbewältigungs-Strategie.

Warum habe ich Tinnitus bekommen?

Wusstest Du, dass es so etwas wie eine „Tinnitus-Persönlichkeit“ gibt? Unter den Betroffenen finden sich häufig Menschen, die einen höheren Leistungsdruck spüren, alles perfekt machen wollen und ein stärkeres Bedürfnis nach Anerkennung haben. Erkennst Du Dich hier wieder?

Wenn es Dein Wunsch ist, hier mehr über den Auslöser des Tinnitus zu erfahren, schauen wir das gerne einmal gemeinsam an. Manchmal haben wir uns ein ziemlich großes Stück von unserem Herzensweg entfernt und unser Körper möchte uns mit dem Tinnitus zeigen, dass da etwas nicht stimmt.



**„Nicht die Dinge selbst
beunruhigen die Menschen,
sondern die Meinung und
Urteile über die Dinge.“**
Epiktet, ca. 50–130 n. Chr.

Tinnitus-Seminare

3-Tages-Seminar

Eine ganz besondere Kombination aus Beratung zu den neuesten Therapiemethoden, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Aufbau eines persönlichen Entspannungsprogramms, und erlebnisreichen Wanderungen in der Natur (2–3h).

Ziele:

- I Völlige Entspannung inmitten einer herrlichen Naturlandschaft
- I Umfassende Informationen zum Thema Tinnitus mit Therapiemöglichkeiten
- I Erarbeitung eines individuellen Plans, um den Tinnitus loszuwerden oder ganz zu integrieren
- I Analyse des aktuellen Lebensumfeldes und Beratung zu potentiellen Lebensveränderungen
- I Zusätzliche Unterstützung in Einzelgesprächen (Tinnitus-Coaching) und durch die Gruppe



Infos | Termine | Ort | Kosten:

auf Anfrage oder auf meiner Website
www.jochen-ebenhoch.de/tinnitus-seminare.html

Abendseminare an den Volkshochschulen im Raum München

Infos und Termine:

www.jochen-ebenhoch.de/termine