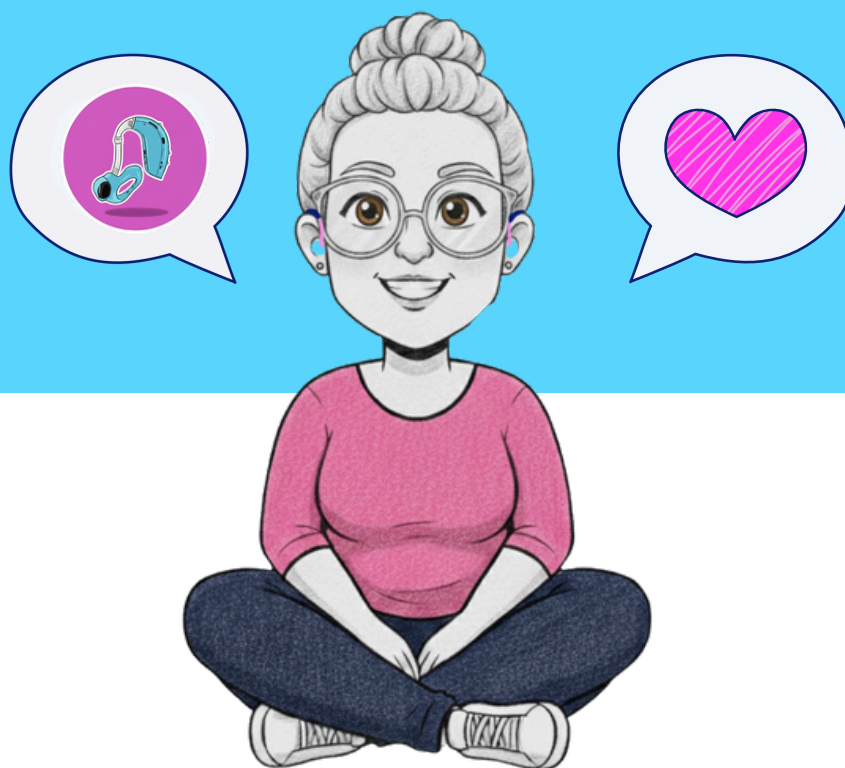




7 Hörübungen für den Alltag

Mini-Hörtraining für Hörgeräteträger:innen



Sarahs Ohr – Wissen. Alltag. Empowerment.

www.sarahsohr.de



Inhaltsverzeichnis

- 03 **Einleitung:** Warum Hörtraining hilft
- 04 So nutzt du dieses PDF
- 05 **Übung 1:** Alltagsgeräusche bewusst wahrnehmen
- 06 **Übung 2:** Richtungshören trainieren
- 07 **Übung 3:** Sprache sehen (TV ohne Ton)
- 08 **Übung 4:** Zwei Stimmen gleichzeitig verstehen
- 09 **Übung 5:** Hören in Bewegung
- 10 **Übung 6:** Selektives Hören im Lärm
- 11 **Übung 7:** Geräusche bewerten
- 12 **Beispielwoche:** Sanfter Einstieg
- 13 **Reflexion** zur Beispielwoche
- 14 Dein Wochenplan
- 15 Wochenabschluss
- 16 Abschluss & Community



Dieses PDF ist kein Trainingsplan, den du „abarbeiten“ musst.

Es ist eine Sammlung von Übungen, die dir helfen können, mit Geräuschen im Alltag besser umzugehen.

Jede Übung steht für sich.

Du kannst sie einzeln machen, kombinieren oder auch wiederholen.

Manche Übungen fallen leicht.

Andere kosten mehr Energie.

Wenn etwas anstrengend ist, bist du nicht schlecht, sondern mitten im Lernprozess.

Pausen sind erlaubt.

Und manchmal sogar genau das Richtige.



**Du musst nichts
perfekt machen.**

Regelmäßigkeit

 schlägt 

Perfektionismus.

Übung I

Alltagsgeräusche bewusst wahrnehmen

Was ist das?

Bei dieser Übung geht es darum, Geräusche nicht einfach nebenbei wahrzunehmen, sondern bewusst.

Du hörst nicht mehr, sondern gezielter.

Warum das hilft?

Mit Hörgeräten kommen viele Geräusche zurück.

Dein Gehirn muss erst wieder lernen, was wichtig ist und was Hintergrund bleiben darf.

Diese Übung hilft deinem Gehirn, Geräusche einzuordnen, statt sich von ihnen überfordern zu lassen.

Kurz gesagt:

Weniger Stress. Mehr Kontrolle.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du sitzt abends auf dem Sofa. Du hörst den Kühlschrank, Schritte, ein Auto draußen oder das Rascheln deiner Kleidung.

Früher war das vielleicht ein Geräuschteppich.

Jetzt lernst du:

Das sind einzelne Geräusche und ich entscheide, worauf ich achte.

So übst du:

- Setz dich entspannt hin
 - Schließe die Augen
 - Höre 2–3 Minuten bewusst zu
- Versuche nichts zu bewerten.
Nur wahrnehmen.

Kurz reflektieren:

- ☐ Ich habe neue Geräusche bemerkt
- ☐ Bekannte Geräusche klangen anders
- ☐ Es war anstrengender als gedacht

Welches Geräusch ist mir besonders aufgefallen?

Wie habe ich es empfunden?

- ☐ angenehm ☐ neutral ☐ nervig



Übung 2

Richtungshören trainieren

Was ist das?

Bei dieser Übung geht es darum, bewusst wahrzunehmen, woher ein Geräusch kommt.

Nicht nur: Da ist ein Geräusch.

Sondern: Von wo kommt es?

Warum das hilft?

Richtungshören hilft dir, dich im Alltag sicherer zu fühlen.

Dein Gehirn lernt, Geräusche räumlich einzuordnen zum Beispiel links, rechts oder von hinten.

Das macht Situationen übersichtlicher und gibt Orientierung.

Kurz gesagt:

Mehr Sicherheit. Bessere Orientierung.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du bist draußen unterwegs.

Ein Fahrrad klingelt oder ein Auto fährt vorbei.

Du hörst nicht nur das Geräusch, sondern versuchst einzuordnen, aus welcher Richtung es kommt.

So übst du:

- Setz dich entspannt hin oder steh ruhig
 - Schließe die Augen
 - Höre ein Geräusch
 - Bestimme die Richtung
- Du darfst den Kopf leicht bewegen.

Dauer: 2–5 Minuten

Kurz reflektieren:

- ☐ Die Richtung war gut erkennbar
- ☐ Ich war mir unsicher
- ☐ Kopfbewegung hat geholfen

Welche Situation war schwierig?

Wie sicher habe ich mich gefühlt?

☐ sicher ☐ eher unsicher ☐ unsicher



Übung 3

Sprache sehen (TV ohne Ton)

Was ist das?

Bei dieser Übung nutzt du dein Sehen, um Sprache besser zu verstehen. Du hörst nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit den Augen.

Warum das hilft?

Unser Gehirn kombiniert automatisch Hören, Sehen und Kontext. Lippenbewegungen, Mimik und Gestik liefern viele Zusatzinformationen. Gerade mit Hörgeräten kann das Verstehen dadurch deutlich leichter werden.

Kurz gesagt:

Mehr Verständnis. Weniger Rätselraten.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du schaust einen Film oder eine Serie und schaltest den Ton aus.

Du achtest auf:

Lippenbewegungen, Mimik, Situation
Oft verstehst du mehr, als du vorher gedacht hast.

Insider-Tipp:

Wenn du magst, nimm einen synchronisierten Film. Achte auf die Lippen und versuche zu erkennen, wenn das Mundbild nicht ganz zum deutschen Text passt. Manchmal kannst du sogar erraten, welches englische Wort im Original gesprochen wurde.

So übst du:

- Schalte den Fernseher stumm
- Achte bewusst auf Lippen und Mimik
- Versuche, den Inhalt grob mitzudenken

Es geht nicht um jedes Wort.

Nur ums Verstehen.

Dauer: 3–5 Minuten

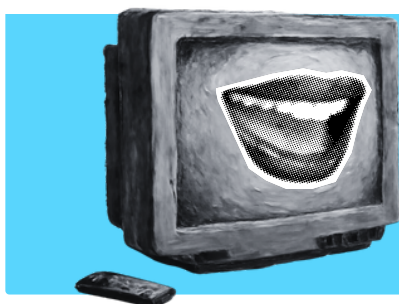
Kurz reflektieren:

- ☐ Ich konnte gut folgen
- ☐ Teilweise verstanden
- ☐ War anstrengender als gedacht

Was hat mir besonders geholfen?

Wie habe ich es empfunden?

☐ angenehm ☐ neutral ☐ anstrengend



Übung 4

Zwei Stimmen gleichzeitig verstehen

Was ist das?

Bei dieser Übung geht es darum, bewusst zwischen zwei Stimmen zu wechseln.

Du entscheidest aktiv, welcher Stimme du gerade zuhörst.

Warum das hilft?

Im Alltag sprechen oft mehrere Menschen gleichzeitig.

Für das Gehirn kann das schnell anstrengend werden.

Mit dieser Übung lernt dein Gehirn, eine Stimme auszuwählen und andere Geräusche in den Hintergrund zu stellen. Das entlastet und macht Gespräche übersichtlicher.

Kurz gesagt:

Bessere Fokussierung. Weniger Überforderung.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du sitzt am Tisch und zwei Personen sprechen gleichzeitig.

Zum Beispiel ein Gespräch mit Radio im Hintergrund.

Du versuchst, dich bewusst auf eine Stimme zu konzentrieren und wechselst den Fokus nach ein paar Sekunden.

Insider-Tipp:

Mehrere Stimmen sind für viele Schwerhörige eine echte Herausforderung – also nimm es sportlich: Es geht nicht ums Perfekt-Verstehen, sondern ums Trainieren.

So übst du:

- Wähle zwei Stimmen
 - Höre zuerst Stimme A
 - Wechsle bewusst zu Stimme B
- Du musst nicht alles verstehen.
Es geht um das Wechseln des Fokus.
Dauer: 3–5 Minuten

Kurz reflektieren:

- ☐ Der Fokuswechsel hat gut funktioniert
- ☐ Es war anstrengend
- ☐ Eine Stimme war deutlich leichter

Welche Situation war besonders schwierig?

Wie habe ich es empfunden?

- ☐ angenehm ☐ neutral ☐ anstrengend



Übung 5

Hören in Bewegung

Was ist das?

Bei dieser Übung kombinierst du Hören und Bewegung. Du bleibst nicht sitzen, sondern gehst bewusst durch deine Umgebung. Geräusche verändern sich, wenn du dich bewegst. Genau das darf dein Gehirn wieder lernen wahrzunehmen.

Warum das hilft?

Im Alltag hören wir fast nie im Stillstand. Wir gehen, drehen den Kopf, bücken uns, bleiben stehen. Mit Hörgeräten kann Bewegung anfangs anstrengend sein. Das Gehirn muss viele Reize gleichzeitig verarbeiten. Diese Übung hilft deinem Gehirn, Geräusche dynamisch einzuordnen – statt bei jedem Schritt neu zu alarmieren.

Kurz gesagt:

Mehr Sicherheit.

Mehr Natürlichkeit beim Hören in Bewegung.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du gehst durch deine Wohnung oder draußen ein Stück spazieren. Beim Gehen hörst du Schritte, Wind, Stimmen oder Haushaltsgeräusche.

Du bleibst kurz stehen.

Du gehst weiter.

Du drehst den Kopf.

Du beobachtest, wie sich Geräusche verändern:

lauter, leiser, näher oder weiter weg.

So übst du:

Geh langsam durch einen Raum oder draußen ein kurzes Stück

- Bleib zwischendurch stehen
- Dreh den Kopf bewusst nach links und rechts
- Achte darauf, wie sich Geräusche verändern

Dauer: 3–5 Minuten

Kurz reflektieren:

- ☐ Geräusche haben sich beim Gehen verändert
- ☐ Bewegung hat das Hören anstrengender gemacht
- ☐ Mit Stehenbleiben wurde es leichter

Welche Situation war herausfordernd?

Wie habe ich es empfunden?

- ☐ angenehm ☐ neutral ☐ anstrengend



Übung 6

Selektives Hören im Lärm

Was ist das?

Bei dieser Übung lernst du, eine Stimme oder ein Geräusch bewusst auszuwählen, während andere Geräusche im Hintergrund bleiben dürfen. Es geht nicht darum, alles zu verstehen. Sondern darum, den Fokus zu steuern.

Warum das hilft?

Mit Hörgeräten kommen viele Geräusche gleichzeitig an. Dein Gehirn muss entscheiden: Was ist wichtig und was darf gerade in den Hintergrund? Im Lärm fällt das oft schwer und kostet viel Energie. Diese Übung trainiert genau das: bewusst auswählen statt unkontrolliert alles aufzunehmen.

Kurz gesagt:

Mehr Fokus. Weniger Überforderung.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du sitzt im Café, beim Essen mit mehreren Menschen oder hast Besuch, während im Hintergrund Musik läuft. Du entscheidest dich bewusst für eine Stimme. Zum Beispiel die Person, die dir gegenüber sitzt. Andere Geräusche dürfen da sein, sie müssen aber gerade nicht wichtig sein.

So übst du:

Wähle eine laute Umgebung oder schaffe sie bewusst

- Entscheide dich für eine Stimme oder ein Geräusch
- Höre dieser Stimme gezielt zu
- Wenn du abschweifst: freundlich zurück zum Fokus
- Du musst nicht alles verstehen.

Allein das Zurückholen der Aufmerksamkeit zählt.

Dauer: 3–5 Minuten

Kurz reflektieren:

- ☐ Es fiel mir schwer, den Fokus zu halten
- ☐ Ich konnte eine Stimme besser ausblenden
- ☐ Ich war schneller erschöpft als gedacht

Welche Situation war besonders herausfordernd?

Wie habe ich es empfunden?

- ☐ angenehm ☐ neutral ☐ anstrengend



Übung 7

Geräusche bewerten

Was ist das?

Bei dieser Übung geht es nicht darum, Geräusche zu vermeiden, sondern sie bewusst einzuordnen.

Du hörst ein Geräusch und entscheidest aktiv:

Ist es für mich gerade angenehm, neutral oder nervig?

Nicht jedes Geräusch ist automatisch „zu viel“.

Manches ist einfach nur da.

Warum das hilft?

Mit Hörgeräten werden Geräusche oft sofort bewertet:

laut = schlimm

neu = stressig

Diese automatische Bewertung erhöht den Hörstress.

Wenn du lernst, Geräusche bewusst einzuordnen, verliert dein Gehirn ein Stück Alarmmodus.

Kurz gesagt:

Weniger Stress.

Mehr Gelassenheit im Alltag.

Praxisbeispiel aus dem Alltag

Du sitzt zu Hause oder draußen. Du hörst ein Geräusch, zum Beispiel eine Uhr, Schritte, Straßenlärm oder Stimmen.

Statt dich sofort zu ärgern, fragst du dich:

Ist das gerade wirklich störend oder einfach nur ein Geräusch im Hintergrund? Manche Geräusche bleiben nervig. Andere verlieren ihre Macht.



So übst du:

- Höre ein einzelnes Geräusch bewusst wahr
- Ordne es ein: angenehm, neutral oder nervig
- Verändere nichts nur beobachten
- Wenn du magst, bewerte später noch einmal neu

Es geht nicht um „schön hören“.

Es geht um bewusstes Wahrnehmen.

Dauer: 3–5 Minuten

Kurz reflektieren:

- ☐ Ich habe ein Geräusch neu bewertet
- ☐ Ein Geräusch war weniger störend als gedacht
- ☐ Manche Geräusche bleiben nervig – das ist okay

Welches Geräusch hast du bewusst eingeordnet?

Wie habe ich es empfunden?

- ☐ angenehm ☐ neutral ☐ anstrengend



Du musst nicht jeden Tag alles schaffen.
Pausen sind erlaubt.
Wiederholen ist sinnvoll.
Regelmäßigkeit schlägt Perfektionismus.

Beispielwoche – Sanfter Einstieg

Tag	Übung	Ergebnis	Notizen
Mo	Übung 1 – Alltagsgeräusche bewusst wahrnehmen	☐	
Di	Übung 2 – Richtungshören trainieren	☐	
Mi	Pause oder Wiederholung	☐	
Do	Übung 3 – Sprache sehen (TV ohne Ton)	☐	
Fr	Übung 4 – Zwei Stimmen gleichzeitig verstehen	☐	
Sa	Übung 5 – Hören in Bewegung	☐	
So	Übung 7 – Geräusche bewerten	☐	

Notizen



Hörtraining darf leicht sein.
Manchmal reicht eine bewusste
Minute.
Regelmäßigkeit schlägt
Perfektionismus.

Dein Wochenplan:

Dein Hörtraining. Dein Tempo.

Tag	Übung	Ergebnis	Notizen
Mo		☐	
Di		☐	
Mi		☐	
Do		☐	
Fr		☐	
Sa		☐	
So		☐	

Notizen

Dein Hören. Dein Weg.

Du hast dir Zeit genommen.
Für dich.
Für dein Hören.
Vielleicht war manches leicht.
Vielleicht war manches anstrengend.
Beides ist vollkommen okay.
Hörtraining ist kein Ziel, sondern ein Prozess.



Was du mitnehmen darfst

Wenn du magst:
wiederhole einzelne Übungen
passe sie deinem Alltag an lass Übungen auch mal weg.
Dieses PDF darf dich begleiten.
Nicht antreiben.

Diese Mini-Serie ist entstanden aus Gesprächen mit
Menschen aus der Community.

Wenn du merkst:
„Da gibt es etwas, das mich im Alltag mit Hörgeräten
beschäftigt“
Dann sag gern Bescheid.
Vielleicht ist genau dein Thema die nächste Inspiration.

Sarahs Ohr
Wissen. Alltag. Empowerment.

