



# TINNITUS MASTERCLASS

Dein Weg zum Tinnitus Reset

*Verstehen. Beruhigen. Neue Wege finden.*

**WORKBOOK**

**Mit:** Sonja Lyer & Ingo Lienemann

## Wie du dieses Arbeitsbuch verwendest

Herzlich willkommen und danke, dass du bei der Tinnitus Masterclass dabei bist! Du bist hier genau richtig, wenn du Tinnitus nicht als Schicksal hinnehmen möchtest, sondern als Signal deines Körpers begreifst, das verstanden, beruhigt und positiv beeinflusst werden kann.

In dieser Masterclass mit **Sonja Lyer** und **Ingo Lienemann** erhältst du neue Perspektiven, fundiertes Wissen und praktische Impulse, um die Zusammenhänge besser zu verstehen und erste konkrete Schritte in

Richtung Besserung zu gehen.

### **Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter.**

#### **Es hilft dir:**

- zentrale Inhalte der Masterclass zu vertiefen
- eigene Erfahrungen bewusst zu reflektieren
- hilfreiche Übungen in den Alltag zu übertragen
- neue Wege zu erkennen – raus aus der Hilflosigkeit, hin zu mehr Selbstwirksamkeit

### **So nutzt du das Workbook optimal:**

- ✓ Speichere es auf deinem Computer oder drucke es aus
- ✓ Fülle die Felder am besten direkt während oder nach der Masterclass aus
- ✓ Notiere, was dich besonders berührt oder überrascht hat
- ✓ Nutze den Platz für Notizen, Erkenntnisse und Umsetzungsideen

Dieses Workbook ist kein Test, sondern ein Raum für dich.  
Ein Raum für mehr Klarheit, Verständnis und Veränderung.

## 1. Setze deine Absicht

Was führt dich heute hierher?

Was erhoffst du dir von dieser Masterclass?


Was möchtest du konkret in deinem Alltag verändern?

 *Deine Gedanken:*

---

---

## 2. Die drei größten Mythen über Tinnitus

 Ergänze die Aussagen mit deinen eigenen Worten oder dem, was du aus dem Seminar mitgenommen hast:

**Mythos 1:** „Du kannst nichts tun.“

 Wie würdest du diesen Mythos heute entkräften?

---

---

**Mythos 2:** „Tinnitus ist unheilbar.“

 Was hast du dazu Neues erfahren?

---

---


**Mythos 3:** „Tinnitus entsteht nur im Ohr.“

 Welche anderen Ursachen wurden in der Masterclass genannt?

---

---

### 3. Deine bisherigen Erfahrungen

Was hast du bisher unternommen, um mit deinem Tinnitus umzugehen?   
Notiere alle bisherigen Versuche, Therapien, Mittel oder Methoden, die du ausprobiert hast:

---

---

Was hat dir geholfen – auch wenn es nur ein bisschen war?

---

---


Was hat dich eher frustriert oder war wirkungslos?

---

---

### 4. Ursachencheck – Was trifft auf dich zu?

Welche der folgenden möglichen Ursachen treffen auf dich zu?

- Stress / Überlastung
- Nährstoffmangel
- Schlafmangel
- Emotionale Konflikte (Kummer, Trauer, alte Themen)
- Zahnprobleme / Entzündungsherde
- Nasennebenhöhlen / Infektionen
- Bewegungsmangel
- Trauma / emotionale Belastung
- Andere:
-  Gibt es weitere mögliche Auslöser in deinem Leben?

Notiere sie hier:

---

---



## 7. Frequenzen & Klang

Welche Frequenz oder Klangquelle tut dir gut?  
(Hörübungen siehe Masterclass)

 Trage hier ein, was dich beruhigt oder stärkt:

---

---

## 8. Vagus- und Körperübungen

Welche Übung aus der Masterclass möchtest du in deinen Alltag integrieren?

(z. B. Atmung, TJ Motion, Kieferentspannung, Faszien)

 Deine Lieblingsübung:

---

---

 Wann willst du sie in deinen Alltag integrieren?

---

---

## 9. Homöopathische Mittel aus der Masterclass

Notiere hier Mittel, die dich angesprochen haben – und in welchen Situationen du sie anwenden würdest:

Mittel	Wann einsetzen / Wirkung

## 10. Dein Fahrplan – die nächsten Schritte

Was möchtest du in den kommenden 14 Tagen konkret umsetzen?

- Schritt 1:** \_\_\_\_\_
- Schritt 2:** \_\_\_\_\_
- Schritt 3:** \_\_\_\_\_

 Deine Motivation dahinter:

---

---

## 11. Abschluss-Reflexion

Was war dein größter Aha-Moment heute?

---

---

Was hat dich innerlich bewegt oder neu inspiriert?

---

---

Was möchtest du unbedingt weiterverfolgen?

---

---

## 12. Einladung zum Kurs: „Wieder die Stille hören“

Wenn du tiefer eintauchen möchtest, begleite Sonja Lyer und Ingo Lienemann im 14-tägigen Vertiefungskurs.

Dich erwartet:

- Klar strukturierte Tagesimpulse
- Begleitung und Rückhalt im Alltag
- Austausch mit anderen Betroffenen
- Echte Veränderung – in deinem Tempo

Alle weiteren Informationen erhältst du per E-Mail im Anschluss an die Masterclass.

**Danke, dass du dabei bist!**

Bleib dir und deinem Weg treu.