

# selbstbewusst schwerhörig

Eine Entdeckungsreise zu dir und deiner Hörbehinderung

## Schwerhörigkeit...

**nervt dich?**

**lässt dich an dir zweifeln?**

**ist für dich anstrengend?**

**grenzt dich aus?**

**macht dich müde?**

## Du möchtest ...

- im Alltag selbstbewusster damit umgehen?
- dich endlich mit deiner Hörschädigung verstanden fühlen?
- Gruppengespräche so gestalten, dass du dich auch mehr zugehörig und wahrgenommen fühlst?
- deine Grenzen besser erkennen und nicht deine ganze Energie für die Arbeit aufbrauchen?
- Erschöpfung und sozialem Rückzug entgegenwirken?

## Im Seminar lernst du ...

- deine Hörschädigung besser zu verstehen.
- wie du die Kommunikation im Alltag für dich besser gestalten kannst.
- wie du gut zu dir bist und Erholung findest.
- wie du deine Ressourcen nutzen kannst.
- wie du Menschen erkennst, die dir gut tun.

Im Seminar wirst du Strategien zur erfolgreichen Kommunikation mit gut hörenden Mitmenschen erlernen und ausprobieren. Du erfährst Hintergründe und Zusammenhänge, die dir dein HNO-Arzt vermutlich bisher nicht erklärt hat, du wirst dich in deiner Identität als hörbehinderter Mensch besser kennen und verstehen lernen. Außerdem kannst du in praktischen Übungen erfahren, wie du dich im Alltag besser abgrenzen und mit deiner Energie haushalten kannst. Ziel ist es, dass du viel praktisches Wissen mitnimmst, um dein Leben mit Hörbehinderung motiviert und selbstbewusster zu meistern.

## Eckdaten zum Seminar

Sa. 19.07.25, 10:00 bis 18:00 Uhr -

So. 20.07.25, 10:00 bis 15:00 Uhr

Seminarort: Praxis Hanik

Fürstenriederstr. 35, 80686 München

Kosten (Richtwert): **220 - 280 €**  
(ohne Verpflegung/Unterkunft)

**Anmeldung an:** Jonathan Baldinger

Mail: [info@selbstbewusst-sh.de](mailto:info@selbstbewusst-sh.de)

Telefon: 0176 98450831

Threema: D7T4AAFE

[www.selbstbewusst-sh.de](http://www.selbstbewusst-sh.de)

Seminarleiter ist Jonathan Baldinger, Psychologe in der Rehaklinik Bad Grönenbach, Gestalttherapeut, Tinnituszentrierte Musiktherapie (nach Dr. A. Cramer); Mitgestaltung von diversen Symposien zu Tinnitus, Hörschädigung und Schwindel.

„Das Thema Schwerhörigkeit begleitet mich seit über 10 Jahren täglich in der Rehaklinik Bad Grönenbach, einer der wenigen Spezialkliniken für Hörschädigung und Tinnitus. Hier unterstütze ich als Psychologe betroffene Menschen, mit ihrer Behinderung leichter umzugehen und sich verlorene Lebensqualität im Alltag zurückzuholen.

Mein fachliches Know-how zum Thema Hörschädigung und meine Perspektive als gut Hörender „von außen“ erweisen sich dabei als wertvolle Ergänzung zum Erfahrungsaustausch unter Selbstbetroffenen.“