



5 unbequeme Wahrheiten, warum dein Körper mit Tinnitus reagiert

... obwohl du dein Leben
im Griff hast und hohe
Erwartungen erfüllst.

In diesem Guide zeige ich dir...

... 3 Zusammenhänge
zwischen Dauerstress
und Ohrgeräusch.

... warum dein Körper
längst „Stop“ sagt, auch
wenn dein Kopf
weiterkämpft.

... warum Erschöpfung
kein Zeichen von
Schwäche ist, sondern
von Überlastung.

... wie du dein
Nervensystem
stabilisierst und wieder
echte Pausen erlebst.

Bonus

3 entscheidende Hebel,
Druck zu regulieren, ohne
sich aus dem Berufsleben
zurückzuziehen.

Guide

für verantwortungsvolle Frauen,
die trotz **Tinnitus** kraftvoll leben wollen.



Heilpraxis für Psychotherapie und Naturheilkunde
Ruppiner Chaussee 141
13503 Berlin

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

wenn du gerade diese Zeilen liest, trägst du wahrscheinlich schon länger zwei Rollen gleichzeitig: die starke, verantwortungsvolle Frau, die im Job liefert, die Familie zusammenhält, Pläne schmiedet und dabei oft noch lächelt, und gleichzeitig die Frau, die nachts wachliegt, weil das Pfeifen, Summen oder Rauschen im Ohr einfach nicht leiser wird, und die sich fragt: „Warum schaffe ich es nicht, einfach mal abzuschalten?“

Ich kenne dieses Gefühl aus meinem eigenen Leben und aus Praxisgesprächen mit Frauen wie dir: kluge, engagierte, belastbare Frauen, die beruflich und privat Großes leisten, aber innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen.

Dieser Guide ist genau für dich geschrieben. Er ist kein medizinischer Rat und verspricht nicht, dass das Geräusch morgen weg ist. Er ist ein ehrlicher Blick hinter die Kulissen: Warum dein Ohrgeräusch trotz aller Bemühungen so hartnäckig bleibt und warum das nichts mit Schwäche zu tun hat. Sondern mit Mechanismen, die fast jede Frau mit Tinnitus kennt, die aber kaum jemand offen ausspricht.

Du musst dafür nicht dein Leben umkrepeln. Du musst nicht „weniger machen“. Du musst nur anfangen, anders hinzuhören – auf dich, auf deinen Körper, auf das, was das Geräusch dir schon die ganze Zeit leise (oder laut) zuruft.

Ich begleite dich sehr gerne dabei und wünsche dir erst einmal viel Freude und wertvolle Erkenntnisse beim Lesen.



AUTORIN: Sarah Luge

Inhaberin: Heilpraxis für Psychotherapie & Naturheilkunde

- Heilpraktikerin
- Therapeutin für integrative Gestalttherapie
- Körperpsychotherapie
- Aufstellungen im Einzelsetting
- psychologische Beratung / Coaching
- Naturheilkunde

5 unbequeme Wahrheiten

... warum der Körper mit **Tinnitus** reagiert



Wahrheit Nummer 01

Dein Nervensystem steht auf Daueralarm, das Pfeifen ist der „Wecker“.

Wenn du unter Dauerstress stehst, produziert dein Körper mehr Stresshormone. Das zentrale Nervensystem wird übererregt (medizinisch: Hyperarousal). Ein übererregtes Nervensystem verstärkt alle Signale. Auch die aus dem Innenohr.

Das Gehirn „dreht die Lautstärke auf“, weil es denkt: „Gefahr! Bleib wach!“ Das ist kein Defekt. Das ist ein Überlebensmechanismus. Nur: Bei Dauerstress bleibt der Alarm einfach an.



Wahrheit Nummer 02

Dein Körper sagt längst „Stop“, aber dein Kopf hört nicht hin.

Verspannungen im Nacken, Kieferknirschen nachts, Herzrasen, flache Atmung. Das sind alles Alarmsignale des Körpers. Medizinisch gesehen ist das eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems (Kampf-oder-Flucht-Modus).

Aber weil du stark bist und Verantwortung trägst, überhört dein Verstand diese Signale oft. Du denkst: „Ich muss weitermachen.“

Das Problem: Je mehr du ignorierst, desto lauter wird das Pfeifen in den Ohren. Weil dein Körper einen anderen Weg sucht, um gehört zu werden.



Wahrheit Nummer 03

Erschöpfung ist keine Schwäche, sondern ein Schutzmechanismus.

Wenn du dich trotz aller Disziplin erschöpft, gereizt oder leer fühlst, ist das kein Versagen. Es ist die natürliche Reaktion eines überlasteten Systems. Dein Körper schaltet in den Energiesparmodus und macht das Geräusch dadurch oft noch präsenter, weil du keine Reserven mehr hast, um es auszublenden.



Wahrheit Nummer 04

Der Stress-Kreislauf zwischen Kopf, Nerv und Ohr ist ein geschlossenes System.

Stress → höhere Aktivität im limbischen System (Angst-/Emotionszentrum) → Übererregung des auditorischen Kortex → verstärkte Wahrnehmung des Tinnitus-Signals → mehr Stress → noch stärkere Wahrnehmung.

Das ist ein Teufelskreis, den die meisten HNO-Ärzte nicht behandeln können, weil er nicht im Ohr beginnt, sondern im Gehirn und Nervensystem.

Das Gute: Genau da kannst du ansetzen. Mit kleinen Impulsen, die den Kreislauf unterbrechen.



Wahrheit Nummer 05

Du kannst den Druck regulieren ohne alles stehen und liegen zu lassen

Du musst nicht kündigen, aussteigen oder „weniger machen“. Du kannst aber kleine, gezielte Hebel bewegen, die dein Nervensystem aus dem Daueralarm holen. Das führt oft dazu, dass das Ohrgeräusch subjektiv leiser wird oder dich emotional weniger belastet, weil der Körper nicht mehr so stark „alarmiert“ ist.



Dein Nervensystem hat sich an Daueranspannung gewöhnt.

Es braucht kleine, wiederholte Signale von Sicherheit, um aus dem Alarmzustand herauszukommen.

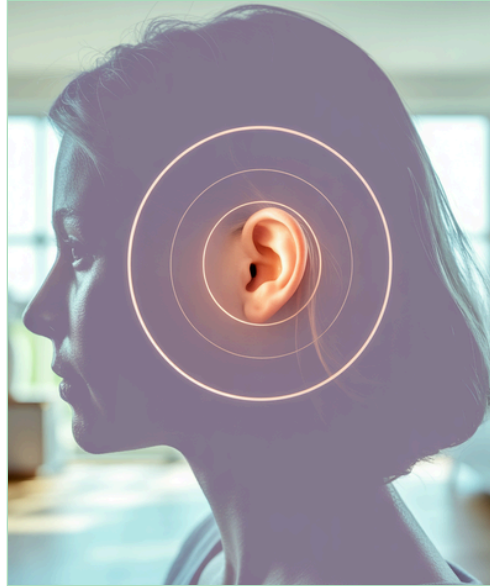
Echte Pausen entstehen nicht durch mehr Zeit, sondern dadurch, dass dein Körper wieder spürt: „Hier ist gerade nichts Bedrohliches.“

3 Zusammenhänge zwischen Dauerstress und Ohrgeräusch

Dauerstress verändert auf drei Ebenen gleichzeitig die Art, wie dein Gehirn Geräusche verarbeitet:

1. Das limbische System (dein Emotions- und Bewertungszentrum im Gehirn) wird aktiver und bewertet das Pfeifen als Bedrohung.
2. Der auditorische Kortex (der Teil deines Gehirns, der für Hören zuständig ist) wird überempfindlich und „zoomt“ stärker auf das Signal.
3. Der Filter im Gehirn (Thalamus) funktioniert nicht mehr richtig und unwichtige Reize werden plötzlich nicht mehr ausgeblendet.

Das Ergebnis ist, dass das Geräusch in den Vordergrund rückt, obwohl es objektiv nicht lauter geworden ist.



Warum dein Körper längst Stopp sagt, auch wenn dein Kopf weiterkämpft

Dein autonomes Nervensystem (das System, das Atmung, Puls und Muskelspannung automatisch steuert) reagiert auf Dauerstress mit Dauerbereitschaft, also einer sympathischen Überaktivität (der „Kampf-oder-Flucht“-Modus).

Das ist eine uralte Schutzreaktion: Muskeln spannen sich an, die Atmung wird flacher, der Puls geht hoch. Wenn dieser Zustand zu lange anhält, gewöhnt sich das System daran und „Alarm“ wird zum Normalzustand.

Dein Verstand sagt „Ich muss weitermachen“, aber dein Körper hat längst einen anderen Plan: Er schickt Signale wie Kieferanspannung, Nackenschmerzen oder das verstärkte Ohrgeräusch, um dich zu bremsen.

Das ist kein Versagen, sondern ein Schutzmechanismus, der nur leider nicht mehr in deinem Sinne funktioniert.

Warum Erschöpfung kein Zeichen von Schwäche ist, sondern von Überlastung

Wenn du trotz aller Willenskraft immer müder, gereizter oder leerer wirst, liegt das nicht daran, dass du „nicht stark genug“ bist.

Es liegt daran, dass dein Stresssystem (die HPA-Achse, also die Achse zwischen Hypothalamus, Hirnanhangdrüse und Nebennieren) dauerhaft überfordert ist.

Der Körper produziert zu lange zu viel vom Stresshormon Cortisol, die Reserven gehen zur Neige, und das Gehirn schaltet automatisch in den Energiesparmodus. Das macht das Ohrgeräusch oft präsenter, weil du keine Kraft mehr hast, es auszublenden.

Erschöpfung ist also keine Schwäche. Sie ist die ehrliche Bilanz eines Systems, das seit zu langer Zeit über seine Grenzen hinaus belastet ist.

Wie du dein Nervensystem stabilisierst und wieder echte Pausen erlebst

Dein Nervensystem hat verlernt, dass Ruhe sicher ist. Es braucht deshalb wiederholt kleine, verlässliche Signale von Entspannung.

Das können Atemtechniken sein, die den Parasympathikus (den Gegenpol zum Stress-Nerv, also den Vagusnerv oder „Ruhe-Nerv“) aktivieren. Aber auch bewusste Körperwahrnehmung oder Momente, in denen du einfach nur da bist, ohne etwas tun zu müssen.

Jeder dieser Impulse ist wie ein Tropfen Wasser auf trockenen Boden: Allein reicht er nicht, aber regelmäßig wiederholt erfrischt er das ganze System.

Mit der Zeit lernt dein Körper wieder: „Hier darf ich runterfahren, auch wenn das Geräusch noch da ist.“



Bonus:

3 Hebel, die sofort mehr Ruhe bringen

Hier sind nun 3 entscheidende Hebel, mit denen du Druck regulierst und dein Nervensystem stabilisieren kannst, ohne dich aus deinem Berufsleben zurückziehen zu müssen.

Du musst nicht kündigen, weniger arbeiten oder dein Leben komplett umstellen.

Die folgenden drei Hebel sind klein, realistisch und passen in deinen vollen Alltag.

Sie wirken direkt auf dein Nervensystem und helfen, die Übererregung, die einen Tinnitus oft verstärkt, Schritt für Schritt zu senken.

Fang einfach mit dem an, der sich am leichtesten anfühlt.



Hebel 01

Mikro-Pausen aktivieren

(2–3 Minuten, mehrmals täglich)

Dein Nervensystem braucht kleine, wiederholte Signale von Sicherheit, um aus dem Daueralarm herauszukommen.

Was du tust:

- Setz dich kurz hin (oder bleib stehen).
- Lege eine Hand auf Bauch oder Herz.
- Atme 4 Sekunden ein, halte kurz, atme 6–8 Sekunden langsam aus (4–6 Wiederholungen).
- Sag innerlich: „Hier ist gerade nichts Bedrohliches.“

Diese einfache Atmung aktiviert den Parasympathikus (den Ruhe-Nerv), senkt Cortisol und reduziert die Grundanspannung. Viele spüren schon nach wenigen Tagen, dass das Geräusch emotional weniger „laut“ wird.

Tipp: Mach es vor/nach Meetings, beim Zähneputzen oder beim Kaffeeholen – 3–5x am Tag reichen.



Hebel 02

Kiefer & Nacken bewusst entlasten

(3–5 Minuten, 2x täglich)

Die meisten Menschen mit Tinnitus haben eine starke Anspannung im Kiefer-Nacken-Bereich. Das verstärkt das Signal anatomisch (Kiefergelenk liegt direkt neben dem Ohr).

Was du tust:

- Hände sanft auf Wangen oder Kiefer legen.
- Tief ein- und ausatmen.
- Innerlich sagen: „Du darfst jetzt loslassen.“
- Unterkiefer bewusst schwer werden lassen (Zunge liegt unten).
- Sanft kleine Kreise massieren oder Mund weit öffnen und langsam schließen (leises „Aaaah“).

Die Kaumuskulatur und das umliegende Gewebe werden entspannt. Oft sinkt die subjektive Lautstärke oder Belastung spürbar.

Tipp: Kombiniere es mit Hebel 1 und atme dabei bewusst.



Hebel 03

Dem Geräusch liebevoll begegnen

(3–5 Minuten, 1x täglich)

Das klingt erst einmal sehr eigenartig: Etwas, das einen wahnsinnig nervt, einfach anzunehmen oder ihm freundlich zu begegnen? Ja. Denn: Der größte Verstärker ist der innere Kampf („Geh weg!“). Sobald du das Geräusch nicht mehr bekämpfst, verliert es oft an emotionaler Macht.

Was du tust:

- Hand sanft aufs Ohr oder Herz legen.
- Den Tinnitus bewusst wahrnehmen („Da bist du wieder.“).
- Ehrlich interessiert fragen: „Was willst du mir gerade sagen?“
- Erste Antwort kommen lassen (Gefühl, Wort, Bild – z. B. „Ich bin müde“, „Ich will Ruhe“).
- Innerlich antworten: „Danke, dass du mir das zeigst. Ich höre dich.“
- 3 tiefe Atemzüge nehmen und loslassen.

Das reduziert den Druck, den der Kampf gegen das Geräusch auslöst und das Nervensystem entspannt sich. Das Geräusch wird oft weniger bedrohlich wahrgenommen.

Tipp: Fang mit 1–2 Minuten an. Die Übung fühlt sich erst ungewohnt an. Nach 3–5 Tagen wird sie oft zur wohltuenden Gewohnheit.

Von der Erkenntnis zur Veränderung

Du hast jetzt die fünf Mechanismen gesehen, die dein Nervensystem und das Ohrgeräusch in diesem Kreislauf halten. Vielleicht hast du bei der einen oder anderen Wahrheit ein leises inneres Nicken gespürt, weil sie sich vertraut anfühlt.

Das ist schon ein wertvoller Anfang. Ein innerer Widerstand – der „innere Saboteur“ – hält uns oft in alten Mustern fest. Nicht aus Bosheit, sondern weil dein Nervensystem Sicherheit im Bekannten sucht. Auch wenn dieses Bekannte laut und erschöpfend ist.

Genau deshalb sendet dein Körper Signale als leise (oder laute) Rufe: „Hier ist etwas aus dem Gleichgewicht. Bitte hör hin.“

Du musst aber nicht alles auf einmal ändern. Du musst nicht perfekt sein. Du musst dein Leben nicht komplett umkrempeln.

Die drei Hebel sind kleine, realistische Impulse, um zu lernen: Ruhe ist möglich, auch wenn das Geräusch da ist.

Probiere es aus. Nur ein paar Minuten am Tag.

Mit der Zeit öffnen sich neue Spielräume und du bist mehr in Kontakt mit dir selbst.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest: Lass uns gemeinsam schauen, was hinter deinem Ohrgeräusch noch steckt und wie wir den Druck lösen können.

Ich begleite dich sehr gerne persönlich, in deinem Tempo und genau so, wie es für dich stimmt.





Möchtest du erfahren, wie dein Weg zu mehr innerer Ruhe trotz Tinnitus aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen ersten, wertvollen Einblick, wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann.

Alternativ buche einfach dein kostenloses, unverbindliches 15-Minuten-Telefonat auf www.sarahluge.de.

Ich freue mich sehr darauf, dich kennenzulernen!



Einblick in die Zusammenarbeit

Diese fünf Schritte sind so aufgebaut, dass du dich jederzeit sicher und gesehen fühlst und gleichzeitig spürst, wie sich langsam etwas löst.

1 Dein kostenloses Erstgespräch

Wir starten ganz entspannt: In einem kurzen, unverbindlichen Telefonat von 10–15 Minuten lernen wir uns kennen.

Du erzählst mir in deinen Worten, was dich gerade belastet, und wir schauen gemeinsam, ob die Chemie stimmt und ob ich dich wirklich gut begleiten kann. Fühlt es sich stimmig an, gehen wir in Schritt 2 über. Kein Druck, nur ein erstes „Hallo“.



2 Unser ausführliches Orientierungsgespräch

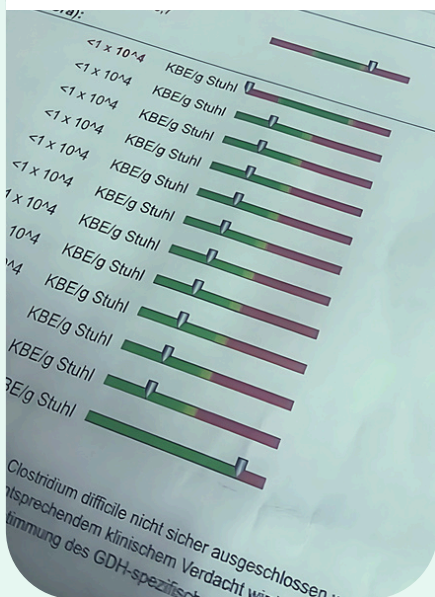
Wenn wir merken, dass es passt, nehmen wir uns richtig Zeit: 60–90 Minuten nur für dich.

Wir schauen gemeinsam ganz genau hin: Was sind deine aktuellen Themen? Welche Muster spielen eine Rolle? Was wünschst du dir tief im Inneren?

Am Ende entsteht ein klarer erster Plan und ich erstelle dir ein maßgeschneidertes Angebot, das sich wirklich gut anfühlt. Alles individuell und passend in deinem Tempo.

3 Deine persönliche Anamnese ist die Basis unserer Arbeit

Jetzt wird es tiefgehend: Wir nehmen uns Zeit für deine ganze Geschichte. Deine Familiensituation, frühere Erfahrungen, aktuelle Symptome, vorhandene Befunde. Alles darf auf den Tisch. Falls es sinnvoll ist, schauen wir uns auch Laborwerte an, um ein rundes Bild zu bekommen. Parallel starten wir schon mit der therapeutischen Arbeit: Du spürst direkt, wie es sich anfühlt, wirklich gesehen und gehört zu werden.



4 Gemeinsam durch Deinen Prozess

In unseren Sitzungen bekommt Raum, was im Alltag oft keinen Platz hat: Emotionen, Gedanken, Zweifel, Wünsche.

Wir arbeiten mit dem, was gerade da ist. Manchmal führt uns die Arbeit in die Vergangenheit, um alte Muster zu verstehen und zu lösen.

Gerade beim Tinnitus zeigt sich oft, wie eng das Geräusch mit unterdrückten Gefühlen oder innerem Druck verknüpft ist. Es entsteht nach und nach wieder mehr Leichtigkeit.

5 Dein Chat Support zwischen den Sitzungen

Manchmal ist die Zeit bis zur nächsten Sitzung einfach zu lang. Besonders wenn Selbstzweifel, Stress oder alte Muster wieder hochkommen. Deshalb bin ich zwischen unseren Terminen per Textnachricht für dich da. Kurze Fragen, akute Momente, ein schneller Impuls. Ich bin da, wenn du mich brauchst. Das gibt dir Halt und kleine Anker zwischendurch.



Über mich

Sarah Luge

Vor über 20 Jahren absolvierte ich mein duales BWL-Studium und stieg in Konzernen bis in Führungspositionen auf. Es war ein klarer, strukturierter Weg. Doch fühlte er sich mit der Zeit für mich nicht mehr stimmig an.

Ich wollte meine Energie in etwas stecken, das wirklich Bedeutung für mich hat. Etwas, das Menschen berührt und hilft.

So wagte ich den Sprung und absolvierte meine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Meine große Leidenschaft ist nun die Gestalt- und Körperpsychotherapie.

Heute helfe ich Frauen wie dir, die unter Tinnitus und starkem Stress leiden, trotz hoher Verantwortung in Beruf und Privatleben, ihr Nervensystem zur Ruhe zu bringen und leichter abzuschalten.



Was mich auszeichnet?

Meine langjährige Erfahrung in der Wirtschaft und als Führungskraft, kombiniert mit meinen Ausbildungen in Naturheilkunde und Psychotherapie, lässt mich deine Belastung durch Tinnitus und Stress ganzheitlich verstehen.

Ich kenne den Druck, trotz hoher Verantwortung immer „funktionieren“ zu müssen.

Diese besondere Mischung ermöglicht mir, dich nicht nur als Betroffene zu sehen, sondern auch als die starke Frau, die du bist, und dich genau dort abzuholen, wo du gerade stehst: sanft, ehrlich und mit viel Verständnis für deinen Alltag.





5 Fragen, die häufig
gestellt werden

Was passiert im Erstgespräch?

In unserem kostenlosen Telefonat lernen wir uns ganz entspannt kennen. Du erzählst mir, was dich gerade belastet, besonders wie der Tinnitus und der Stress dich einschränken. Wir schauen gemeinsam, was du schon ausprobiert hast und was du über deine Situation weißt oder vermutest. Wichtiger als das Symptom ist oft, was dahintersteckt, und genau das wollen wir später erkunden. Passt es zwischen uns, vereinbaren wir ein ausführlicheres Gespräch.

Warum bieten Sie das Erstgespräch kostenlos an?

Weil Vertrauen die Basis für alles ist. Ich möchte, dass du spürst, ob du dich bei mir wirklich sicher und verstanden fühlst – bevor du dich entscheidest. Ein kurzes Kennenlernen reicht dafür oft schon. Und wenn wir beide „Ja“ sagen, folgt ein längeres Orientierungsgespräch, in dem wir tief einsteigen. Erst dann entsteht ein Angebot, das wirklich zu dir passt. So kann nachhaltige Veränderung beginnen – mit einem guten Gefühl von Anfang an.

Was unterscheidet Sie von anderen Therapeutinnen?

Ich verbinde das, was viele getrennt halten: meinen Hintergrund aus Wirtschaft und Führung mit Methoden aus Gestalt- und Körperpsychotherapie sowie mit Wissen aus der Naturheilkunde.

Gerade beim Tinnitus sehe ich oft, wie sehr das Geräusch mit Stress, Übererregung und unterdrückten Gefühlen verknüpft ist. Ich arbeite nicht nur am Symptom, sondern mit dem ganzen Menschen. Ohne Dogmen und immer individuell.

Eigentlich geht es mir ja ganz gut. Lohnt sich eine Zusammenarbeit trotzdem?

Das höre ich oft. Du meisterst deinen Alltag mit viel Kompetenz, bist stark und verantwortungsvoll. Trotzdem spürst du tief drinnen: „Eigentlich bin ich nicht wirklich bei mir.“ Das dauernde Ohrgeräusch, die ständige Anspannung, die Erschöpfung: Das sind Signale, dass etwas aus dem Gleichgewicht ist. Eine Zusammenarbeit kann genau diese Signale ernst nehmen, bevor sie lauter werden. Oft reicht schon ein Blick hinter die Kulissen, um wieder mehr Leichtigkeit und Klarheit zu spüren, ohne dass du alles aufgeben musst.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Das ist ganz individuell – je nachdem, wie stark der Tinnitus und der Stress dich gerade belasten und was du dir wünschst. Viele spüren schon nach wenigen Wochen erste Erleichterung. Für nachhaltige Veränderung begleite ich die meisten Frauen 3–6 Monate aktiv. Immer in deinem Tempo und mit flexiblen Abständen. Wichtig ist mir: Es soll sich gut und richtig anfühlen, nicht gehetzt oder erzwungen.

Schlusswort

Liebe Leserin,

du hast dich mit diesem Guide auf eine kleine, mutige Reise zu dir selbst begeben. Das ist schon ein wichtiger erster Schritt.

Vielleicht spürst du gerade, wie sehr der Tinnitus und der damit verbundene Stress dich innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen lassen. Die Erschöpfung, die Anspannung, das Gefühl, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, und die leise Frage: „Kann sich das wirklich ändern?“

Aus meiner eigenen Erfahrung und aus vielen Gesprächen mit Frauen wie dir weiß ich: Ja, es kann sich verändern.

Oft schon dadurch, dass wir lernen, mit der Belastung anders umzugehen. Verständnisvoller, ohne Kampf und ohne uns selbst weiter zu überfordern. Das kann spürbare Erleichterung bringen.

Dieser Guide soll dir einen kleinen Lichtblick schenken und zeigen: Du bist nicht allein damit, und es gibt Wege, die sich leichter und stimmiger anfühlen, ohne dass du alles auf einmal umkrempeln musst.

Wenn du spürst, dass du tiefer gehen möchtest, lass uns gemeinsam schauen. In einem kostenlosen, unverbindlichen 15-Minuten-Telefonat hören wir hin: Was belastet dich wirklich? Was hast du schon ausprobiert? Und was könnte der nächste kleine, machbare Schritt sein?

Ich begleite dich sehr gerne persönlich, individuell und genau in deinem Tempo.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Sarah Luge



Wenn du mit deinem Tinnitus und dem damit verbundenen Stress nicht mehr allein klarkommen möchtest, lass uns reden. Ich bin gerne für dich da.

Sichere dir jetzt dein kostenloses,
unverbindliches 15-Minuten-Erstgespräch auf
www.sarahluge.de

