

# Sprachmanager Training



## Das NORDMENDE Sprachmanager Training

Unser Ohr ist ein hochkomplexes Organ. Doch es ist nicht alleine dafür verantwortlich, dass wir gut die Sprache verstehen. Das Gehirn und die dort vorhandenen Nervenzellen sind ein wesentliches Element dafür. Lässt die Hörfähigkeit nach, ist dies für die Nervenzellen tragisch, denn ohne akustische Impulse stellen sie ihre Tätigkeit sukzessive ein.

Mit diesem kleinen Training können Sie diese Tätigkeiten wieder anregen und die Arbeit der dafür zuständigen Nervenzellen kontinuierlich aktualisieren und aktivieren.

## Training Schritt 1 : Ruhe und Aufmerksamkeit zur Eingewöhnung

Der beste Ort für den Start eines Trainings ist die gewohnte Umgebung, das Zuhause. Am einfachsten fällt es, wenn man versucht, sich auf ganz simple Geräusche zu konzentrieren, die dazu angenehm sind und nicht ablenken oder zu kompliziert sind. Zudem sollte man versuchen, störende Nebengeräusche zu vermeiden. Hierzu kann man Fenster zur Straße oder zum Garten schließen sowie Fernseher und Radio ausschalten.

Ganz wichtig ist es, dass das eigene Empfinden immer berücksichtigt wird. Gefällt ein Klang bzw. Ton nicht, sollte man diesen auch versuchen zu vermeiden. Und immer gilt: Geduld, Zeit lassen, Ruhepausen einlegen und wenn möglich, jeden Tag trainieren.

## Trainingsübungen Schritt 1

- 2 - 3 x täglich 10 - 15 Minuten vorlesen, die eigene Stimme hören
- 2 - 3 x täglich Nachrichten im Radio hören
- 2 - 3 x täglich Nachrichten im TV schauen
- 2 - 3 x täglich Spaziergang in ruhiger Umgebung machen und auf Geräusche achten

Zudem ist es wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Sprachmanager vertraut machen. Dazu können Sie üben, die Batterie einzulegen, die Batterie zu entfernen, den Sprachmanager an (Version H) oder in das Ohr (Version i) zu platzieren und ihn wieder zu entfernen, aber auch Programme mit Hilfe der AirTap-Funktion umzuschalten.

Diese Trainingsübungen sollten in der **ersten Woche** durchgeführt werden.

# Sprachmanager Training



## Training Schritt 2 : Beginn mit dem Richtungshören

Sprache verstehen funktioniert nicht nur geradeaus und linear. Es ähnelt einem Radar, das Signale aus allen Richtungen wahrnimmt. Man sollte nun versuchen, die Richtung, aus dem ein akustisches Signal kommt, zu erkennen. Nun kann auch mit der Wahrnehmung anderer Stimmen begonnen werden. Vorlesen hilft dabei genauso, wie das Hören der Nachrichten im Radio.

In dieser Trainingsphase kann damit begonnen werden, ähnliche Klänge zu erkennen und zu unterscheiden, aber auch Störgeräusche von den gewünschten Sprachereignissen zu trennen. Erste Unterhaltungen mit Menschen sind hier schon empfehlenswert, wobei man sich immer trauen sollte, bei Nichtverstehen nachzufragen.

Kleiner Tipp: Mit Zettel und Stift können diese Dinge auch notiert werden.

## Trainingsübungen Schritt 2 Richtungshören

2 - 3 x täglich Gespräche mit 1 - 3 Personen führen

2 - 3 x täglich Musik mit Text hören

2 - 3 x täglich in Naturumgebung spazieren gehen und Geräusche beachten

1 - 2 x täglich Telefonieren

1 - 2 x eine Veranstaltung (z.B. Sport) besuchen

1 - 2 x ein Cafe/Theater/Restaurant besuchen und auf Stimmrichtung achten

Diese Trainingsübungen sollten in der **zweiten Woche** durchgeführt werden.

Die Übungen sind keineswegs alle zwingend und können durch ähnliche jederzeit ersetzt bzw. ergänzt werden.

# Sprachmanager Training



## Training Schritt 3: Menschen, Sprache und Unterhaltungen

Das Training berücksichtigt auch die komplexen, alltäglichen akustischen Situationen. In dieser Phase sollte versucht werden, sich in etwas anspruchsvolleren Geräuschumgebungen zu unterhalten. Jetzt ist es auch an der Zeit, wieder ganz normal, wie man es von früher gewohnt ist, am Leben teilzunehmen, ganz gleich, ob an ruhigen Lebensumgebungen oder an lebhaften Lebensumgebungen.

Manchmal hilft es übrigens sehr, wenn ganz selbstbewusst auf die Nutzung eines Sprachmanagers hingewiesen wird und den Menschen erzählt wird, wie sie ganz aktuell mit diesem Training wieder den Umgang mit dem akustischen Leben erlernen. Natürlich kann nicht alles auf Anhieb funktionieren, doch das gehört zu allen Bereichen unseres Lebens selbstverständlich dazu.

## Trainingsübungen Schritt 3 : Sprachverstehen

- 2 - 3 x täglich Radio und TV Sendungen mit Moderation schauen/hören
- 2 - 3 x täglich Lieblings- Sendungen schauen/hören
- 2 - 3 x täglich Unterhaltungen mit mindestens 2 Menschen führen
- 1 - 2 x täglich in Einkaufszone gehen (Alternativ: an Ort mit vielen Menschen)
- 1 - 2 x täglich Spaziergänge in lauterer Umgebung (wenn mögl. mit Autoverkehr)
- 1 - 2 x in der Woche z.B. an Bahnhof gehen und auf Zugdurchsagen achten

Diese Trainingsübungen sollten in der **dritten Woche** durchgeführt werden.

Die Übungen sind keineswegs alle zwingend und können durch ähnliche jederzeit ersetzt bzw. ergänzt werden.

## **Hinweise zur Wartung und Pflege**

Ihr Sprachmanager ist ein hochmodernes, technologisches Spitzenprodukt. Es bedarf eines verantwortungsvollen Umgangs, zu dem auch die periodische Reinigung und Wartung gehören. Die einzelnen Reinigungsschritte können Sie per Video-Anleitung auf **[www.sprachmanager24.de](http://www.sprachmanager24.de)** betrachten. Die technische Wartung, aber auch der Bezug von Ersatz- und/oder Gebrauchsteilen sollten Sie bei einem inhabergeführten, akustischen Meisterbetrieb durchführen lassen. Solche Adressen finden Sie unter **[www.sprachmanager24.de](http://www.sprachmanager24.de)** oder aber **[www.fgh-info.de](http://www.fgh-info.de)**.