

Tiinnitus nicht im Griff

Beitrag von „s3g4“ vom 4. Oktober 2025 20:47

[Zitat von Alte Lehrerin](#)

Nein, die kognitive Verhaltenstherapie hat leider (noch) nicht geholfen.

Keine Therapie, das ist was was du mit dir selbst ausmachen musst und dem ganzen immer weniger, am besten gar keine Beachtung schenken. Es gibt hier keine Heilung, dass muss man akzeptieren und kann dann damit eigentlich ganz gut leben. Das braucht aber Zeit.