

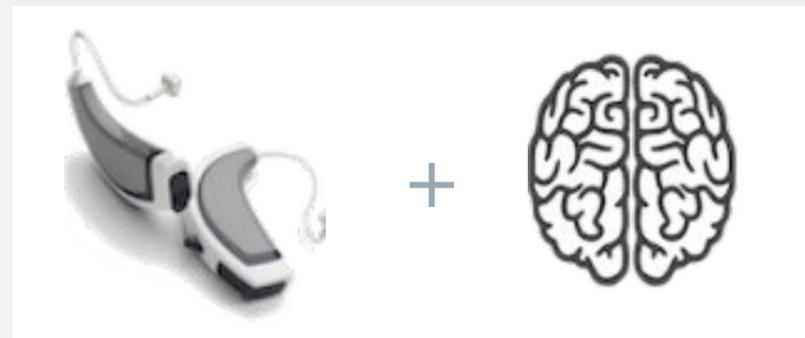
# Mein Hörtagebuch

## 14-Tage-Anleitung

### Online-Hörtraining



Besser hören lernen durch die Kombination von



Hörsystem + Hörtraining

## Ihr 14-Tage-Einstieg ins Hörtraining

Sie haben sich entschieden Ihre Hörsituation zu verbessern. Das ist ein wichtiger Schritt, bei dem Sie das hörpilot® Online-Hörtraining unterstützt. Diese 14-Tage-Übungseinleitung wurde von erfahrenen Audiotherapeuten entwickelt, um Ihnen den selbständigen Einstieg in das Hörtraining zu erleichtern.

Wählen Sie Tag für Tag in der angegebenen Reihenfolge die Übungen aus, z.B. "Laut-Leise-Unterscheidung", geben Sie die entsprechenden Einstellungen ein, z.B. "Piano" und führen Sie die Übungen so aus, dass sie angenehm für Sie sind.

Bedenken Sie, es geht nicht um Leistung, sondern darum zu entspannen und sich auf das Hören zu konzentrieren. Sie werden feststellen, dass das Hörtraining einfach ist, Freude macht und Ihnen hilft wieder besser zu hören, mehr zu verstehen und sich damit in Gesellschaft wohler zu fühlen.

Wir empfehlen ca. 20 Minuten Hörtraining pro Tag.

## Wie es weiter geht

Das Hörtraining in Verbindung mit dem Hörtagebuch führt Sie kontinuierlich durch das Trainingsprogramm. Sie lernen die Übungen kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit dem Programm.

Nach dem 14-tägigen Übungsabschnitt können Sie Ihre persönlichen Erfahrungswerte aus den Übungen mit den erlebten Höreindrücken aus dem Alltag abgleichen. Dadurch können Sie spezifische Situationen, die Ihnen im Alltag begegnen und bei denen Sie Schwierigkeiten haben, mit dem Hörtraining im häuslichen Umfeld kontinuierlich trainieren und verbessern.

Wie jedes Training ist auch ein Hörtraining nur wirksam, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Nehmen Sie Übungen aus dem Hörtagebuch und wiederholen Sie selbständig die Übungen, indem Sie den Schweregrad Ihrem individuellen Hörvermögen anpassen. Sie können so Ihr persönliches Hörtraining weiterführen.

## Bitte beachten Sie

Um mit dem Online-Hörtraining beginnen zu können, benötigen Sie den **Zugangscodes, den Sie von Ihrem Hörakustiker erhalten haben.**

Geben Sie Ihren Zugangscodes auf der Seite [www.hoerpilot.de](http://www.hoerpilot.de) in das Anmeldefenster ein. Schon können Sie ohne Angabe persönlicher Daten mit dem Online-Hörtraining beginnen.

**Haben Sie keinen Zugangscodes erhalten?** In diesem Fall wenden Sie sich bitte an Ihren Hörakustiker.

Und nun wünschen wir Ihnen  
viel Freude beim Training

# Alle Übungen im Überblick

Die hörpilot Online-Übungen sind nach audiotherapeutischen Erkenntnissen gestaltet und in der Praxis erprobt. Ziel ist die Verbesserung des Sprachverständnisses, der Konzentrationsfähigkeit und der Filterfähigkeit des Gehirns. In folgenden Punkten trainieren und verbessern Sie gezielt Ihr Hörvermögen:

- Geräusche erkennen und zuordnen
- Geräusche durch Wiederholung einprägen
- Sich an die lautere Hörwahrnehmung gewöhnen
- Sprache und Nutzgeräusche aus Nebengeräuschen heraushören



## Signal-Rausch-Unterscheidung

Mit dieser Übung trainieren Sie, wichtige Signalgeräusche (Sprache) von Hintergrundgeräuschen zu unterscheiden. Versuchen Sie, das jeweils eingesprochene Wort herauszuhören und danach in der angezeigten Auswahl anzuklicken.

Auswahlmöglichkeit:

- Hintergrundgeräusch
- Wortart
- Signallautstärke (im Verhältnis zum Hintergrundgeräusch)
- Stimme (Mann, Frau oder gemischt)



## Kofferpacken

Die Verbesserung Ihrer Merkfähigkeit und Ihres Sprachverständnisses stehen hier im Vordergrund. Es werden mehrere Wörter eingesprochen und danach eingeblendet. Ihre Aufgabe ist es, sie in der richtigen Reihenfolge anzuklicken.

Auswahlmöglichkeit:

- Anzahl der Wörter: 3, 5, 7 oder 9



## Geräuschememory

Ähnlich wie beim klassischen Memory werden beim Geräuschememory Paare gesucht. Diese Übung macht so viel Freude, dass sie auch bei Kindern äußerst beliebt ist.

Auswahlmöglichkeit:

- Anzahl der Paare (4, 6, 8, 10 oder 12)
- Geräuschthema (Tierstimmen, Instrumente, Einsilber uvm.)



## Melodien erkennen

Erkennen Sie eine Tonfolge. Ausgehend vom Startton geht es rauf, runter oder es bleibt gleich.

Auswahlmöglichkeit:

- Instrument (Piano, Saxophon, Xylophon, Steel Drum, Bass)



## Satzsinn-Verständnis

Mit dieser Übung verbessern Sie Ihr Sprachverständnis auf Satzebene. Um weniger abhängig vom erfolgreichen Erraten von „Schlüsselwörtern“ zu werden, trainieren Sie das genaue Heraushören kleiner Laute und Bedeutungsunterschiede.

Auswahlmöglichkeit:

- Hintergrundgeräusch
- Signallautstärke (im Verhältnis zum Hintergrundgeräusch)
- Stimme (Mann, Frau oder gemischt)



## Tonhöhenunterscheidung

Sie trainieren die Fähigkeit des Gehirns verschiedene Frequenzen wahrzunehmen. Ihre Aufgabe ist es, zu unterscheiden, ob die Töne des eingespielten Tonpaares die gleiche Tonhöhe haben oder nicht.

Auswahlmöglichkeit:

- Instrument (Piano, Vibrafon, Flöte, Bass)



## Zischlautunterscheidung

Die Zischlaute wie /s/, /sch/, /st/, /f/, /ch/, /z/ sind wichtig für das Verstehen von Sprache. Bei dieser Übung geht es darum, den feinen Unterschied im hochfrequenten Bereich zu erkennen. Entscheiden Sie, welches Wort Sie gehört haben.

Auswahlmöglichkeit:

- Wortart (Ein-, Zwei- oder Dreisilber)



## Laut-Leise-Unterscheidung

Eine anspruchsvolle Aufgabe ist es, feine Unterschiede in der Lautstärke wahrzunehmen. Diese Fähigkeit trainieren Sie, indem Sie die Lautstärke der eingespielten Töne vergleichen und entscheiden, ob der zweite Ton lauter, gleichlaut oder leiser ist, als der erste.

Auswahlmöglichkeit:

- Instrument (Piano, Vibrafon, Flöte, Bass)



Abendstimmung

**1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 3 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 1 x  
*Auswahl:* Piano

**3** Signal-Rausch-Unterscheidung 2 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Abendstimmung	3-Silber	100%	Mann			
Abendstimmung	3-Silber	100%	Frau			

**4** Tonhöhenunterscheidung 1 x  
*Auswahl:* Bass

**5** Geräuschememory 3 x  
*Auswahl:* jeweils 4 Paare, Instrumente

**1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 3 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 1 x  
*Auswahl:* Vibrafon

**3** Signal-Rausch-Unterscheidung 2 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Abendstimmung	2-Silber	100%	Mann			
Abendstimmung	2-Silber	100%	Frau			

**4** Tonhöhenunterscheidung 1 x  
*Auswahl:* Bass

**5** Geräuschememory 2 x  
*Auswahl:* jeweils 4 Paare, Instrumente

**6** Melodien erkennen 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass 2. Piano



Wassermühle

**1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 3 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils Bass

**3** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Abendstimmung	3-Silber	75%	Mann			
Wassermühle	3-Silber	75%	Frau			
Flohmarkt	3-Silber	100%	Mann			

**4** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils Bass

**5** Geräuschememory 2 x  
*Auswahl:* 1. 4 Paare, Instrumente 2. 4 Paare, Tierstimmen

**1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 3 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils Piano

**3** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Berggipfel	3-Silber	75%	Frau			
Flohmarkt	3-Silber	100%	Mann			
Café Paris	2-Silber	100%	Frau			

**4** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass, 2. Vibrafon

**5** Melodien erkennen 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass 2. Piano



Flohmarkt

- 1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 5 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils Vibrafon
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils 3-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x
 

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Abendstimmung	3-Silber	75%	Mann			
Wassermühle	3-Silber	75%	Frau			
Flohmarkt	3-Silber	100%	Mann			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass, 2. Vibrafon
- 6** Geräuschememory 2 x  
*Auswahl:* 1. 6 Paare, Tierstimmen 2. 6 Paare, Gemischt

- 1** Kofferpacken 3 x  
*Auswahl:* jeweils 5 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Bass, 2. Piano, 3. Vibrafon
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* jeweils 3-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x
 

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Flohmarkt	3-Silber	75%	Mann			
Café Paris	2-Silber	75%	Frau			
Strand	3-Silber	100%	Mann			
Strand	3-Silber	75%	Frau			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass, 2. Vibrafon, 3. Piano
- 6** Melodien erkennen 2 x  
*Auswahl:* 1. Saxophon 2. Xylophon



Hühnerhof

**1** Kofferpacken 4 x  
*Auswahl:* jeweils 5 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Piano, 2. Vibrafon, 3. Flöte

**3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. 3-Silber, 2. 2-Silber

**4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 4

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Hühnerhof	3-Silber	100%	Mann			
Café Paris	1-Silber	75%	Frau			
City Baustelle	3-Silber	100%	Mann			
City Baustelle	3-Silber	75%	Frau			

**5** Tonhöhenunterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Bass, 2. Vibrafon, 3. Piano

**6** Geräuschememory 2 x  
*Auswahl:* 1. 4 Paare, Tierstimmen 2. 4 Paare, Gemischt

**1** Kofferpacken 4 x  
*Auswahl:* jeweils 5 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Piano, 2. Vibrafon, 3. Flöte

**3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. 3-Silber, 2. 2-Silber

**4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Stadion	2-Silber	75%	Mann			
Stadion	2-Silber	75%	Frau			
Highstreet	2-Silber	75%	Mann			

**5** Tonhöhenunterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Vibrafon, 2. Piano, 3. Piano

**6** Satzsinn-Verständnis 2 x

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Abendstimmung	100%	Mann			
Stadion	100%	Frau			

**7** Melodien erkennen 2 x  
*Auswahl:* 1. Bass 2. Xylophon



Stadion

- 1** Kofferpacken 4 x  
Auswahl: jeweils 5 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
Auswahl: 1. Piano, 2. Bass, 3. Flöte
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
Auswahl: jeweils 2-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 2 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Strand	2-Silber	100%	Frau			
Stadion	2-Silber	75%	Mann			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 3 x  
Auswahl: 1. Bass, 2. Vibrafon, 3. Piano
- 6** Satzinn-Verständnis 2 x

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Wassermühle	100%	Mann			
Bowlingbahn	100%	Frau			
- 7** Geräuschememory 2 x  
Auswahl: jeweils 8 Paare, Gemischt

- 1** Kofferpacken 4 x  
Auswahl: jeweils 5 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. Piano, 2. Flöte
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
Auswahl: jeweils 2-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Wasserfall	3-Silber	75%	Mann			
Wasserfall	3-Silber	75%	Frau			
Tiefbaustelle	2-Silber	100%	Frau			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. Vibrafon, 2. Piano
- 6** Satzinn-Verständnis 2 x

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Berggipfel	75%	Mann			
Stadion	75%	Frau			
- 7** Melodien erkennen 2 x  
Auswahl: 1. Piano 2. Bass



Strand

- 1** Kofferpacken 4 x  
*Auswahl:* jeweils 7 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Piano, 2. Vibrafon, 3. Flöte
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. 2-Silber, 2. 1-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x
 

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Wildwasser	3-Silber	75%	Frau			
Riesenrad	2-Silber	100%	Frau			
Centralstation	Ähnlichkeitswörter	100%	Frau			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. Piano, 2. Flöte
- 6** Satz Sinn-Verständnis 2 x
 

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Strand	75%	Mann			
Flohmarkt	75%	Mann			
- 7** Geräuschememory 2 x  
*Auswahl:* jeweils 10 Paar, Gemischt

- 1** Kofferpacken 4 x  
*Auswahl:* jeweils 7 Wörter
- 2** Laut-Leise-Unterscheidung 4 x  
*Auswahl:* 1. Piano, 2. Vibrafon, 3. Flöte, 4. Bass
- 3** Zischlautunterscheidung 2 x  
*Auswahl:* 1. 2-Silber, 2. 1-Silber
- 4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x
 

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Flohmarkt	2-Silber	75%	Mann			
Flohmarkt	1-Silber	75%	Frau			
Eisfälle	Ähnlichkeitswörter	100%	Frau			
- 5** Tonhöhenunterscheidung 3 x  
*Auswahl:* 1. Vibrafon, 2. Piano, 3. Flöte
- 6** Satz Sinn-Verständnis 2 x
 

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Hühnerhof	75%	Frau			
Riesenrad	75%	Mann			
- 7** Melodien erkennen 2 x  
*Auswahl:* 1. Saxophon 2. Steel Drum



Wildwasserwehr

**1** Kofferpacken 3 x  
Auswahl: jeweils 7 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. Piano, 2. Vibrafon

**3** Zischlautunterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. 2-Silber, 2. 1-Silber

**4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Wildwasserwehr	Ähnlichkeitswörter	100%	Mann			
Stadion	1-Silber	75%	Frau			
Highstreet	2-Silber	75%	Frau			

**5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. Piano, 2. Flöte

**6** Satz Sinn-Verständnis 2 x

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Centralstation	75%	Mann			
Wassermühle	75%	Mann			

**7** Geräuschememory 2 x  
Auswahl: jeweils 10 Paare, 1. 2-Silber, 2. Tierstimmen

**1** Kofferpacken 3 x  
Auswahl: jeweils 7 Wörter

**2** Laut-Leise-Unterscheidung 3 x  
Auswahl: 1. Bass, 2. Flöte

**3** Zischlautunterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. 2-Silber, 2. 1-Silber

**4** Signal-Rausch-Unterscheidung 3 x

Hintergrund	Wortart	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Kutter	Ähnlichkeitswörter	75%	Mann & Frau			
Eisfälle	1-Silber	75%				
Café Paris	1-Silber	75%				

**5** Tonhöhenunterscheidung 2 x  
Auswahl: 1. Bass, 2. Flöte

**6** Satz Sinn-Verständnis 2 x

Hintergrund	Lautstärke	Stimme	Wdh	Fehler	Zeit
Café Paris	50%	Mann & Frau			
Wildwasserwehr	75%				

**7** Melodien erkennen 2 x  
Auswahl: 1. Steel Drum, 2. Piano

[www.hoerpilot.de](http://www.hoerpilot.de)



©2021 Hörpilot • Deppermann, Palsbröcker, Rosenstengel, GbR  
Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Graphiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Fotos: Jens Fricke, Bielefeld  
<http://www.jensfrickephotography.com>