Hörtraining mit der OviBox

Eine einfache Anleitung zum Selbermachen mit der OviBox – für alle, auch ohne Vorkenntnisse

Worum geht es?

Wer oft mit der OviBox arbeitet, hört mit der Zeit mehr. Das ist eine schöne Erfahrung. Mit diesem Training können Sie selbst nachprüfen, was dabei geschieht:

- Wird mein Ohr wirklich feiner? Dann höre ich mehr echte Wörter.
- Oder sage ich nur schneller „Da ist etwas“? Dann höre ich auch dort Wörter, wo keine sind.

Beides fühlt sich gleich an. Der Unterschied zeigt sich erst, wenn man nachzählt. Genau das tun wir hier – mit der OviBox, einer Münze, Stift und Papier. Ein weiteres Programm ist nicht nötig.

Der Trick: Eine zweite Person macht kurze OviBox-Aufnahmen und spricht in manche davon leise ein Wort hinein. Sie selbst wissen nicht, in welche. Erst am Ende wird verglichen.

Was Sie brauchen

Was	Wozu
Zwei Personen	Sie hören. Ein Helfer (Partner, Freundin, Nachbar) bereitet vor.
Handy mit OviBox	Damit werden alle Hörproben aufgenommen und abgespielt – wie bei Ihren normalen Sitzungen.
Kopfhörer	Immer dieselben, immer gleich laut. Während der Aufnahme keine Bluetooth-Kopfhörer verbinden, sonst kann die Aufnahme ausfallen.
Eine Münze	Entscheidet, wo ein Wort versteckt wird.
Stift, Briefumschlag, Hörbogen	Der Hörbogen liegt am Ende dieser Anleitung.

Die Wortliste

Der Helfer nimmt diese acht einfachen Wörter:

Garten · Wasser · Fenster · Brücke · Leuchtturm · Morgen · Stimme · Reise

Bitte keine Namen aus der Familie und keine Wörter, die Ihnen viel bedeuten. Die erkennt man leichter, weil man sie erwartet – das würde das Ergebnis verfälschen.

Schritt 1: Der Helfer bereitet vor

Das dauert etwa eine halbe Stunde. Sie selbst sind dabei nicht im Raum.

1. Die OviBox öffnen und so einstellen wie bei Ihren normalen Sitzungen: gleicher Modus, gleiche Lautstärke. Bluetooth ausschalten.

2. Vor jeder Aufnahme eine Münze werfen. Kopf: In diese Aufnahme kommt ein Wort. Zahl: In diese Aufnahme kommt kein Wort.
3. In der OviBox eine Aufnahme starten und nach etwa 10 Sekunden beenden. Bei „Kopf“ währenddessen ein Wort von der Liste leise in den Raum sprechen – aus zwei bis drei Metern Abstand zum Handy, so leise, dass man es gerade noch ahnt. Bei „Zahl“ still bleiben.
4. Das 20-mal wiederholen. Die OviBox speichert jede Aufnahme als eigene Datei mit Datum und Uhrzeit. Die erste Aufnahme ist Nr. 1, die letzte Nr. 20.
5. Auf einem Lösungszettel notieren: Nummer, Uhrzeit der Datei, Wort oder „nichts“. Den Zettel in den Umschlag stecken und zukleben.

Wichtig: Der Helfer verrät nichts – weder mit Worten noch mit Blicken. Am besten gibt er Ihnen das Handy mit den 20 OviBox-Aufnahmen und verlässt den Raum.

Schritt 2: Sie hören

Das dauert etwa 10 bis 15 Minuten.

1. Ruhig hinsetzen, Kopfhörer auf, kurz durchatmen.
2. In der Aufnahmeliste der OviBox mit der ältesten der 20 Aufnahmen beginnen – das ist Nr. 1. Stehen die neuesten oben, beginnen Sie also unten. Die Aufnahme einmal anhören.
3. Auf dem Hörbogen ankreuzen: Ja, da war ein Wort – oder Nein. Wenn Ja: Welches Wort war es? Wenn Sie unsicher sind, trotzdem ehrlich entscheiden.
4. Weiter mit Aufnahme 2, und so fort bis 20. Nicht zurückspringen, nicht mehrmals hören.

Wenn Sie etwas anderes hören: Die OviBox bringt auch eigene Laute und Stimmen mit. Hören Sie in einer Aufnahme ein Wort, das nicht auf der Liste steht, schreiben Sie es in die Spalte „Notiz“. Für dieses Training zählt nur, ob eines der acht Listenwörter da war. Ihre Notiz bleibt als eigene Beobachtung erhalten.

Schritt 3: Nachzählen

Erst jetzt den Umschlag öffnen und die Lösung neben Ihren Hörbogen legen. Dann zählen Sie zwei Dinge:

Zahl	Was wird gezählt?	Bedeutung
Treffer	Sie sagten Ja – und es war wirklich ein Wort da.	Das Ohr hat richtig gehört.
Fehlalarme	Sie sagten Ja – aber es war nur Rauschen.	Das Ohr hat etwas ergänzt.

Ihre Punktzahl

Punktzahl = Treffer minus Fehlalarme

Beispiel: 8 Treffer und 3 Fehlalarme ergeben 5 Punkte.

Wer einfach immer Ja sagt, hat 10 Treffer und 10 Fehlalarme – also 0 Punkte. Mehr Ja allein bringt also nichts. Nur ein feineres Ohr hebt die Punktzahl.

Zusätzlich können Sie notieren, wie oft Sie das richtige Wort erkannt haben. Das ist die Kür.

Schritt 4: Üben

Üben Sie vier Wochen lang zwei- bis dreimal pro Woche. Beim Üben dürfen Sie gleich nachsehen:

- Den Lösungszettel mit einem Blatt Papier abdecken.
- Nach jeder Aufnahme das Blatt eine Zeile nach unten schieben und vergleichen.
- So lernt das Ohr, wie ein echtes leises Wort klingt – und wie Rauschen klingt, das nur so tut.

Jedes Mal neue Aufnahmen: Der Helfer macht für jede Runde 20 neue OviBox-Aufnahmen mit neuem Münzwurf. Sonst merkt man sich die Stellen, und das Ergebnis sagt nichts mehr. Die Aufnahmen einer Runde können danach gelöscht oder in einen eigenen Ordner verschoben werden, damit sie nicht mit Ihren normalen Sitzungen durcheinandergeraten.

Schritt 5: Vorher und nachher vergleichen

Am Anfang und am Ende machen Sie je zwei Prüfrunden – ohne Nachsehen, genau wie in Schritt 2. Die Punkte der beiden Runden zählen Sie zusammen.

Ergebnis	Was es bedeutet
Die Punktzahl ist um 4 oder mehr gestiegen, und es gibt nicht mehr Fehlalarme als vorher.	Ihr Ohr ist feiner geworden. Das Training wirkt.
Es gibt mehr Treffer, aber genauso viele mehr Fehlalarme.	Sie sagen schneller Ja. Das Ohr ist nicht feiner, nur bereitwilliger.
Kaum ein Unterschied.	Vielleicht braucht es mehr Übung – oder der Tag war ungünstig. Nach einer Pause wiederholen.

Kleine Unterschiede von ein, zwei Punkten können Zufall sein. Aussagekräftig wird es erst, wenn sich ein Ergebnis über mehrere Runden bestätigt.

Gute Bedingungen

- Ausgeruht hören, nicht spät am Abend und nicht nach Aufregung.
- Immer dieselben Kopfhörer, dieselbe Lautstärke, dieselben OviBox-Einstellungen, derselbe ruhige Platz.

- Vor dem Hören kurz notieren, wie Sie sich fühlen: wach oder müde, ruhig oder unruhig. Oft zeigt sich später ein Zusammenhang.
- Es gibt kein Versagen. Jede Runde ist ein Messwert, keine Prüfung Ihrer Person.

Für später: die doppelte Antwort

Manche Hörer erleben, dass dieselbe Aufnahme zwei Antworten enthält: eine für die Person, die gefragt hat, und eine für den Hörer selbst. Auch das lässt sich einfach festhalten:

1. Zuerst aufschreiben, was Sie für den Fragenden hören. Mit Datum und Uhrzeit.
2. Eine Pause machen. Dann kurz notieren, was Sie gerade selbst bewegt.
3. Die Aufnahme ein zweites Mal hören und aufschreiben, was Sie für sich hören.
4. Nach etwa zehn solchen Aufnahmen gibt der Helfer alle Notizen gemischt und ohne Namen an eine dritte Person. Sie soll zuordnen: Welche Notiz gehört zu welcher Frage, welche zu Ihrer Lage?

Ordnet die dritte Person deutlich häufiger richtig zu, als es durch Raten zu erwarten wäre, ist das ein bemerkenswerter Hinweis.

Was das Training zeigt – und was nicht

- **Es zeigt:** ob Ihr Ohr leise Wörter im Rauschen sicherer erkennt.
- **Es zeigt nicht:** Woher Stimmen in Ihren echten Aufnahmen kommen. Das bleibt Ihre eigene Erfahrung und Ihre Deutung. Das Training nimmt Ihnen diese Erfahrung nicht weg, sondern macht Ihr Hören nachvollziehbarer – auch für andere.

Hörbogen

Datum: _____ Runde: _____ Üben ☐ Prüfen ☐

Wie fühle ich mich? wach ☐ müde ☐ ruhig ☐ unruhig ☐ Notiz: _____

Nr.	Uhrzeit	Wort gehört?	Welches Wort?	Notiz	Lösung	Richtig?
1		☐ Ja ☐ Nein				
2		☐ Ja ☐ Nein				
3		☐ Ja ☐ Nein				
4		☐ Ja ☐ Nein				
5		☐ Ja ☐ Nein				
6		☐ Ja ☐ Nein				
7		☐ Ja ☐ Nein				
8		☐ Ja ☐ Nein				
9		☐ Ja ☐ Nein				
10		☐ Ja ☐ Nein				
11		☐ Ja ☐ Nein				
12		☐ Ja ☐ Nein				
13		☐ Ja ☐ Nein				
14		☐ Ja ☐ Nein				
15		☐ Ja ☐ Nein				
16		☐ Ja ☐ Nein				
17		☐ Ja ☐ Nein				
18		☐ Ja ☐ Nein				
19		☐ Ja ☐ Nein				
20		☐ Ja ☐ Nein				

Treffer: _____ Fehlalarme: _____ Punktzahl (Treffer minus Fehlalarme): _____

Richtiges Wort erkannt: _____

Mein Verlauf

Datum	Runde	Treffer	Fehlalarme	Punkte	Wie war ich drauf?