

Geleitwort 6

Vorwort 7

Tinnitus: Der ungebetene Gast 9

Du bist nicht allein 9

Mein Tinnitus und ich 10

Erste-Hilfe-Koffer bei Tinnitus 14

Stress: Tinnitus-Auslöser Nummer eins 17

Stress und Tinnitus in der Hirnforschung 24

Die Selbstregulierung des autonomen Nervensystems 25

Das autonome Nervensystem in der Polyvagal-Theorie 26

Die Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus 28

Tinnitus bei einem dysregulierten Nervensystem 31

Woher kommen die Ohrgeräusche eigentlich? 37

Das Gedächtnis merkt sich alles von Bedeutung 39

Was unsere Persönlichkeit prägt 43

Das Innere Kind 43

Der Innere Erwachsene und der Nörgler 45

Die ersten Lebensjahre sind entscheidend 46

Inneres Sonnenkind und Schattenkind 47

Schatten der Kindheit und der Tinnitus 53

Wenn die Ohren dichtmachen 53

Die Krux mit den Notlösungsstrategien 58

Perfektionismus trifft Tinnitus 61

Umgehen mit Tinnitus	65
Vom kämpferischen Umgang mit Tinnitus	68
Glaubenssätze des Inneren Schattenkinds	73
Vom befreienden Umgang mit Tinnitus	76
Glaubenssätze des Inneren Sonnenkinds	79
Glaubenssätze wahrnehmen, enttarnen und umwandeln	82
Was du tun kannst und was hilft	86
Einen Perspektivwechsel vornehmen	87
Dem inneren Widerstand auf die Spur kommen	90
Tinnitus loslassen: Vier Etappen der »Heilung«	92
Fünf brennende Fragen von Klient*innen	96
Dein Tinnitus-Fallschirm für alle Fälle	111
1. Fallschirm: Slow down mit allen Sinnen	112
2. Fallschirm: Von Grau zu Bunt	116
3. Fallschirm: Waldbaden – raus in die Natur	117
4. Fallschirm: Mal abschalten – digitaler Detox	118
5. Fallschirm: Nicht immer hat es mit dir zu tun	120
6. Fallschirm: Bewusste Atmung	121
7. Fallschirm: Lachen setzt heilsame Kräfte frei	122
8. Fallschirm: Warum Dankbarkeit glücklich macht	123
Von ganzem Herzen Dank	126
Quellenangaben	128
Sachverzeichnis	130
Empfehlungen von Annette Nowak	134