

Geleitwort	6
Vorwort	7
Tinnitus: Der ungebetene Guest	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 Schattenkindes	73
Vom befreienden Umgang mit Tinnitus	76
Glaubenssätze des Inneren Sonnenkindes	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