

INHALT

VORWORT	8
1 WISSEN HILFT – DAS PROBLEM VERSTEHEN	10
1.1. Was ist Tinnitus?	10
1.1.1. Tinnitus – Ein natürliches Phänomen?	11
1.1.2. Tinnitus als Problem	12
1.1.3. Tinnitus – Ein Grund zur Freude?	15
1.1.4. »Hin zu« statt »weg von«	16
1.1.5. Der Ausblick – Neuer Zusammenhang	17
1.2. Der normale Hörvorgang	17
1.2.1. Von der Schallwelle zum Nervenimpuls	18
1.2.2. Die Hörverarbeitung im Gehirn – Vom Nervenimpuls zur Information	22
1.3. Ursachen und Einflussfaktoren – Wie Tinnitus und Hyperakusis entstehen	26
1.3.1. Körperliche Ursachen als Tinnitus-Auslöser	27
1.3.2. Was hält den Tinnitus aufrecht?	35
1.3.3. Hyperakusis & Co. – Akustisch dünnhäutig und gestresst	39
1.4. Tinnitus und Schlaf	43
1.4.1. Schlafstadien und Hirnstromwellen	43
1.4.2. Schlafstörungen bei Tinnitus	45
2 TINNITUS – WAS TUN?	53
2.1. Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten	53
2.1.1. Ruhe bewahren – Akuter Tinnitus ist kein Notfall	54
2.1.2. Therapieangebote sorgfältig prüfen	55
2.2. Phasengerechte Maßnahmen	57
2.2.1. Akute Phase (bis 3 Monate)	58
2.2.2. Chronische Phase (ab 3 Monate)	73
2.3. Geeignete Maßnahmen nach Grad der Belastung	79
2.3.1. Methoden für Entspannung und Stressabbau	80
2.3.2. Tinnitus-Retraing-Therapie (TRT) und Tinnitus-Bewältigungs-Therapie (TBT)	87
2.3.3. Akustische Ansätze (Geräusche, Rausch-, Musiktherapie, ANM, NMT)	93
2.3.4. Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) bei Tinnitus	98
2.3.5. Abstand gewinnen – Stationäre Therapie	100

2.4. Erste lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze	102
2.4.1. Salutogenese – Wie Gesundheit entsteht	102
2.4.2. Gesund und lebensfroh mit Tinnitus? So kann es gehen	107
2.4.3. Unüberhörbare Signale	118
2.5. Moderne Hypnose – Die Macht der Aufmerksamkeit ..	122
2.5.1. Was ist Hypnose?	123
2.5.2. Trance – Ein alltägliches Phänomen	126
2.5.3. Ressourcen aktivieren – Schlüsselprinzip der modernen Hypnose	128
2.5.4. Selbsthypnose – Autonomie, Gesundheit und Wohlbefinden stärken	130
2.5.5. Neurobiologie – Was passiert bei Hypnose im Gehirn? ..	131
2.5.6. Historisches – Eines der ältesten Naturheilverfahren	133
2.5.7. Hypnose wirkt – Wissenschaftlich anerkannt	138

3 ÜBUNGSPROGRAMM ZUR AKTIVIERUNG IHRER RESSOURCEN	143
3.1. Das Übungsprogramm	143
3.1.1. Zur Funktion und Art der Übungen	144
3.1.2. Anliegen, Ziele und Ikigai – Wohin mit der Aufmerksamkeit?	148
3.1.3. Positive Zielbestimmung	156
3.2. Basis-Übungen	162
3.2.1. Atemübung (Audio)	162
3.2.2. Unterschiede der Entspannung (Audio)	164
3.2.3. Das bildhafte Erleben trainieren	165
3.2.4. Ruhebild (Audio)	166
3.2.5. Signale aus dem Inneren – Die Botschaften des Organismus	168
3.3. Aufbau-Übungen	172
3.3.1. Tinnitus-Tracking: Wochenverlauf monitoren (Online-Arbeitsblatt)	173
3.3.2. Haltungsänderung – Das Geräusch anders erleben (Audio)	175
3.3.3. Wahrnehmung und Wirklichkeit kreieren	177
3.3.4. Reaktion auf Tinnitus verändern (Audio)	180
3.3.5. Kreative Arbeit mit Tinnitus-Sinnbildern	182
3.3.6. Der Mann (m/w/d) im Ohr – Tinnitus »in Person«	185
3.3.7. Bilateraltraining (Audio)	187

3.4. Vertiefungs-Übungen	189
3.4.1. Tinnitus-Wahrnehmung mit Farben verändern (Audio) ..	190
3.4.2. Tinnitus – Auslöser einer Kaskade angenehmer Erfahrungen (Audio)	192
3.4.3. Tinnitus-Distanzierung und Neuausrichtung (Audio)	195
3.4.4. Mentale Entlastung und Erholung (Audio)	199
3.4.5. Die »Feuerprobe« – Der Tinnitus im Fokus	202
3.4.6. Hyperakusis – Geräuschwiderstandskraft stärken	207
3.4.7. Erholungsraum (Audio)	210
3.4.8. Zentrierung – Die Mitte spüren	213
3.4.9. Geräuschwiderstandskraft trainieren (Audio)	217
3.5. Hilfreiche Anregungen zum Schluss	219
3.5.1. Das Erreichte schätzen – Von »Rückfällen« und »Ehrenrunden«	220
3.5.2. Das Unvermeidbare planen	221
3.5.3. Neues entwickeln	221
3.5.4. Altes mit Neuem verbinden	222
ANHANG	224
Das Wichtigste in Kürze	224
Was ist Tinnitus?	224
Was ist Hyperakusis?	224
Was bringt eine Therapie bei anhaltend störendem Tinnitus? ..	224
Was tun bei plötzlich auftretendem Tinnitus?	224
Was kann ich tun, um dem Tinnitus-Leiden vorzubeugen?	225
Audio-Material zum Buch	226
Hinweise zur Anwendung	226
Hilfreiche Apps und Links	227
Bücher, die weiterhelfen	228
Adressen, die weiterhelfen	229
BILDNACHWEIS	231
LITERATUR	232
ÜBER DEN AUTOR	244