

# INHALT

<b>VORWORT .....</b>	<b>8</b>
<b>1 WISSEN HILFT – DAS PROBLEM VERSTEHEN .....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Was ist Tinnitus? .....</b>	<b>10</b>
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
<b>1.2. Der normale Hörvorgang .....</b>	<b>17</b>
1.2.1. Von der Schallwelle zum Nervenimpuls .....	18
1.2.2. Die Hörverarbeitung im Gehirn – Vom Nervenimpuls zur Information .....	22
<b>1.3. Ursachen und Einflussfaktoren – Wie Tinnitus und         Hyperakusis entstehen .....</b>	<b>26</b>
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
<b>1.4. Tinnitus und Schlaf .....</b>	<b>43</b>
1.4.1. Schlafstadien und Hirnstromwellen .....	43
1.4.2. Schlafstörungen bei Tinnitus .....	45
<b>2 TINNITUS – WAS TUN? .....</b>	<b>53</b>
<b>2.1. Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten .....</b>	<b>53</b>
2.1.1. Ruhe bewahren – Akuter Tinnitus ist kein Notfall .....	54
2.1.2. Therapieangebote sorgfältig prüfen .....	55
<b>2.2. Phasengerechte Maßnahmen .....</b>	<b>57</b>
2.2.1. Akute Phase (bis 3 Monate) .....	58
2.2.2. Chronische Phase (ab 3 Monate) .....	73
<b>2.3. Geeignete Maßnahmen nach Grad der Belastung .....</b>	<b>79</b>
2.3.1. Methoden für Entspannung und Stressabbau .....	80
2.3.2. Tinnitus-Retraining-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

<b>3</b>	<b>ÜBUNGSPROGRAMM ZUR AKTIVIERUNG IHRER RESSOURCEN .....</b>	<b>143</b>
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
<b>ANHANG .....</b>	<b>224</b>
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
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>231</b>
<b>LITERATUR .....</b>	<b>232</b>
<b>ÜBER DEN AUTOR .....</b>	<b>244</b>