

Inhalt

Vorwort der Herausgebers.....	8
Vorwort.....	12
1. Einführung.....	14
Misophonie-Trigger.....	19
Fehldiagnosen.....	20
„Meine Misophonie“.....	21
2. Diagnose.....	24
Wie Sie herausfinden, ob Sie an Misophonie leiden.....	27
Den Schweregrad der Misophonie bewerten.....	28
Misophonie Aktivierungsskala (MAS-1).....	28
Amsterdam Misophonieskala (A-MISO-S).....	30
Misophonie-Selbstbewertungsfragebogen.....	33
3. Trigger.....	37
4. Emotionen!.....	41
Emotionale Reaktionen der Misophonie.....	42
5. Schuldgefühle.....	44
6. Prävalenz (Häufigkeit / Risikofaktoren).....	47
7. Die Bandbreite in der Misophonie.....	50
Alter bei Beginn der Störung und Verlauf.....	50
Trigger.....	52
Der körperliche Reflex.....	53
8. Die Prognose für Misophonie.....	56
9. Was genau im Körper passiert.....	58
Die unfreiwillige emotionale Reaktion.....	58
Der körperliche Reflex.....	60
Wie das Verständnis vom misophonischen Reflex Ihnen hilft.....	64
Den körperlichen Reflex identifizieren.....	66
Gesamtbild der misophonischen Komponenten.....	67
Zusammenfassung.....	68
10. Über Reflexe.....	70
11. Wie sich Misophonie entwickelt.....	73

Misophonie - ein aversiver konditionierter Reflex.....	77
12. Die Ausbreitung von Triggern.....	80
Minimieren Sie Ihre Reaktion.....	82
13. Offen über Misophonie reden.....	86
14. Bewältigungsstrategien.....	89
Schaffen Sie eine triggerfreie Oase.....	90
Gesundheit und Wohlbefinden.....	91
Triggern aus dem Weg gehen.....	92
Bewältigungspläne für die ganze Familie.....	93
Sorgen Sie für eine geräuschvolle Umgebung.....	94
Das „Misophonie-Management-Programm“.....	95
Kopfhörer.....	101
Ohrstöpsel und Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung. .	105
Muskelentspannungstechniken.....	107
Überblick.....	108
Muskelentspannung als Bewältigungsstrategie.....	110
Richtlinien für Progressive Muskelentspannung	111
Keine Gefahr, aber trotzdem danke!.....	114
Die innere Einstellung.....	117
Entgegenkommen am Arbeitsplatz.....	118
Schulen.....	119
Kleine technische Tricks.....	121
15. Behandlungsmethoden.....	123
Entspannung des Reflexmuskels.....	123
Neural-Repatterning-Technique (NRT).....	127
Fallstudien.....	131
Die Trigger-Tamer-App.....	138
Die Sequent-Repatterning-Hypnotherapie (SRT).....	144
Die Psychosomatic-Remediation-Technique (PRT).....	147
Verhaltenstherapie.....	150
Neurofeedback.....	152
Medikamente gegen Angststörungen und Depressionen (Anxiolytika und Antidepressiva).....	154
Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT).....	154
Das Blockieren des Reflexes.....	155

16. Behandlungen, die Sie vermeiden sollten.....	157
17. Misophonie bei Kindern.....	159
Kinder, die Misophonie entwickeln.....	160
Die Entwicklung des ersten misophonischen Triggers....	162
Was können die Eltern tun?.....	163
18. Misophonie oder „Konditionierte Aversive Reflexstörung“ (CARD).....	166
Der nächste Schritt.....	169
Weiterführende Adressen.....	171
Internet.....	171
NRT (Neural-Repatterning-Technique) nach Dozier in Deutschland.....	172
Technische Hilfsmittel.....	172
Englischsprachige Literatur.....	173
Literaturnachweise.....	174
Auch von Lotus-Press.....	179