

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	13
<b>1 Historie und Wissenschaftlichkeit der Hypnotherapie</b> .....	16
<i>Sonja Faller</i>	
1.1 Von der traditionellen zur modernen Hypnose .....	16
1.2 Wissenschaft und Hypnose: Theorie, Physiologie und nachgewiesene Wirksamkeit .....	18
1.2.1 Begriffsbestimmung .....	18
1.2.2 Neurobiologie der Hypnose .....	19
1.2.3 Wirksamkeit .....	21
1.3 Hypnotherapie bei Tinnitus .....	24
<b>2 Was Hypnotherapeuten über das Leiden am Tinnitus wissen sollten – notwendiges basales medizinisches Grundwissen</b> .....	27
<i>Helmut Schaaf</i>	
2.1 Tinnitus: Was ist das? .....	27
2.2 Wie kann es zum Leiden am Tinnitus kommen? .....	27
2.2.1 Grundlagen der Hörwahrnehmung .....	28
2.2.2 Erklärungsansätze zur Entstehung von Tinnitus .....	30
2.2.3 Psychische Komorbidität .....	32
2.2.4 Risiko: Suizidalität .....	32
2.3 Symptomorientierte Diagnostik .....	33
2.4 Therapieansätze .....	34
2.4.1 Akuter, erstmalig auftretender Tinnitus .....	34
2.4.2 Länger anhaltende, „chronische“ Tinnituswahrnehmung ...	37
2.4.3 Psychotherapie bei Tinnitusleiden .....	37
2.4.4 Medikamentöse Behandlung .....	38
2.5 Tinnitus in der ICD-10 .....	39
<b>3 Einstieg in die Tinnitusbehandlung – Exploration, Indikation und Kontraindikationen</b> .....	41
3.1 Wie kann es aus hypnotherapeutischer Sicht zum Tinnitusleiden kommen? .....	42
3.2 Vorgehen bei der Exploration .....	43
3.3 Kontraindikationen .....	46

<b>4 Behandlungsziele und Therapieplanung bei einem Tinnitusleiden aus hypnotherapeutischer Sicht .....</b>	<b>47</b>
4.1 Kennzeichen des hypnotherapeutischen Vorgehens bei Tinnitus ...	47
4.2 Hypnotherapeutische Behandlungsansätze und -ziele bei einem Tinnitusleiden .....	49
<b>5 Ablauf, Grundlagen, Voraussetzungen und Methoden der Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden .....</b>	<b>54</b>
5.1 Ablauf einer hypnotherapeutischen Therapiesitzung und Grundprinzipien der therapeutischen Arbeit .....	54
5.2 Grundlagen für die Anwendung moderner Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden .....	57
5.2.1 Warum Trance? .....	58
5.2.2 Hypnotisierbarkeit .....	58
5.2.3 Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs .....	59
5.2.4 Hypnose ist immer Selbsthypnose .....	59
5.2.5 Rahmenbedingungen .....	60
5.3 Voraussetzungen für die Anwendung hypnotherapeutischer Methoden und Besonderheiten der Tranceinduktion bei einem Tinnitusleiden .....	61
5.4 Methoden – direkte und/oder indirekte Induktion .....	62
5.4.1 Direkte Methoden .....	62
5.4.2 Indirekte Methoden .....	63
5.5 Was ist bei der Induktion einer Trance wichtig? .....	65
5.6 Funktion und Prinzipien der Trancesprache .....	67
5.7 Mögliche Probleme .....	68
5.7.1 Umgang mit Patienten mit Widerstand .....	68
5.7.2 Was tun, wenn nichts passiert? .....	69
5.8 Hinweise zur Arbeit mit den vorgestellten hypnotherapeutischen Methoden .....	70
<b>6 Symptomorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden .....</b>	<b>73</b>
6.1 Lieblingsplatz/Wohlfühlort .....	74
6.2 Tinnitus als Bild – Sinneskanäle wechseln und Submodalitäten verändern .....	79
6.3 Tinnitus als Skala – Sinneskanäle wechseln und Submodalitäten verändern .....	86
6.4 Tinnitus als Bild an einem Ort „maskieren“ .....	93
6.5 Umlenkung der Aufmerksamkeit .....	99
6.6 Ressourcen ankern .....	104

---

6.7	Ressourcen aktivieren – Altersregression .....	112
6.8	Ankern und Anker kollabieren .....	117
<b>7</b>	<b>Problem- und konfliktorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden .....</b>	<b>126</b>
7.1	Arbeit mit Metaphern I – Stellvertretertechnik .....	128
7.2	Arbeit mit Metaphern II – Tinnitus als Landschaft oder Lebewesen .....	136
7.3	Arbeit mit Metaphern III – Tinnitus als ungebetener Hausgast ...	145
7.4	Arbeit mit Metaphern IV – Tinnitus als Person, Gegenstand oder Symbol .....	152
7.5	Reframing I – Die positive Absicht des Tinnitus .....	159
7.6	Reframing II – Die positive Absicht des Tinnitus .....	172
7.7	Arbeit mit dem inneren Heiler .....	179
7.8	Change History-Technik .....	184
7.9	Zeitprogression .....	190
7.10	Umgang mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen .....	195
<b>8</b>	<b>Selbsthypnose .....</b>	<b>204</b>
8.1	Selbsthypnose 1 – Fixation, Atemregulierung und Treppe hinabsteigen .....	206
8.2	Selbsthypnose 2 – 5, 4, 3, 2, 1-Methode .....	208
8.3	Selbsthypnose 3 – Ateminduktion .....	209
8.4	Selbsthypnose 4 – Visualisierung .....	210
8.5	Selbsthypnose 5 – Suggestionen zur Veränderung des Ohrgeräuschs .....	212
<b>9</b>	<b>Narrative Hypnotherapie bei Tinnitusleiden .....</b>	<b>215</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>228</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>233</b>
	Glossar .....	235
	Arbeitsblatt 1: Der „Teufelskreis der Tinnituswahrnehmung“ .....	239
	Arbeitsblatt 2: Gut zu wissen – wichtige Informationen zu Tinnitus .....	240
	Arbeitsblatt 3: Was sollte der HNO-Arzt unbedingt untersuchen? .....	241
	Arbeitsblatt 4: Was kann anhand des Hörtests (Audiogramm) erkannt werden? .....	242
	Arbeitsblatt 5: Wie kann der Tinnitus bestimmt werden? .....	245
	Arbeitsblatt 6: Grundannahmen, Grundprinzipien und Inhalte der modernen Hypnotherapie – Kurzinformation für Therapeuten .....	246

Arbeitsblatt 7: Moderne Hypnose (Hypnotherapie) und Trance – Informationen für Patienten .....	251
Arbeitsblatt 8: Tinnitus und das Leiden an Tinnitus – Information für Patienten .....	253
Arbeitsblatt 9: Erste Erfahrungen mit Hypnose sammeln – Kontakt zum Unbewussten herstellen .....	256
Arbeitsblatt 10: Beispiele für „formale“ Einleitungen („Einladungen“) zur hypnotherapeutischen Arbeit .....	257
Arbeitsblatt 11: Entspannungsinduktion .....	259
Arbeitsblatt 12: Vertiefung der Trance .....	261
Arbeitsblatt 13: Konfusionstechnik .....	263
Arbeitsblatt 14: „Bewusst-Unbewusst“-Formulierungen zur Tranceeinleitung, zur Förderung ideodynamischer Prozesse und der Dissoziation .....	264
Arbeitsblatt 15: Induktion einer assoziativen Trance .....	265
Arbeitsblatt 16: Ruheort/ sicherer Ort – dissoziative Trance .....	266
Arbeitsblatt 17: Gelenkpuppe – Anleitung über Ideomotorik .....	268
Arbeitsblatt 18: Fixationsinduktionen .....	269
Arbeitsblatt 19: Fokussierungsinduktion .....	270
Arbeitsblatt 20: Motorische Induktionen .....	271
Arbeitsblatt 21: Imaginative Induktionen – Körperreise .....	272
Arbeitsblatt 22: Bodyscan .....	273
Arbeitsblatt 23: Induktion mit Seeding .....	274
Arbeitsblatt 24: Detrance/ Reorientierung – Beispiele .....	275
Arbeitsblatt 25: Beispiel einer „vollständigen“ Hypnose ohne spezifisches Arbeitsthema .....	276
Arbeitsblatt 26: Hypnose mit speziellen Suggestionen zur Veränderung des Tinnitus .....	278
Arbeitsblatt 27: „Das ist wie ...“-Technik .....	285
Arbeitsblatt 28: Das „9-Punkte-Problem“ .....	287
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....	289