

Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
1 Historie und Wissenschaftlichkeit der Hypnotherapie	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
2 Was Hypnotherapeuten über das Leiden am Tinnitus wissen sollten – notwendiges basales medizinisches Grundwissen	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
3 Einstieg in die Tinnitusbehandlung – Exploration, Indikation und Kontraindikationen	41
3.1 Wie kann es aus hypnotherapeutischer Sicht zum Tinnitusleiden kommen?	42
3.2 Vorgehen bei der Exploration	43
3.3 Kontraindikationen	46

4 Behandlungsziele und Therapieplanung bei einem Tinnitusleiden aus hypnotherapeutischer Sicht	47
4.1 Kennzeichen des hypnotherapeutischen Vorgehens bei Tinnitus	47
4.2 Hypnotherapeutische Behandlungsansätze und -ziele bei einem Tinnitusleiden	49
5 Ablauf, Grundlagen, Voraussetzungen und Methoden der Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden	54
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
6 Symptomorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden	73
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
7 Problem- und konfliktorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden	126
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
8 Selbsthypnose	204
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
9 Narrative Hypnotherapie bei Tinnitusleiden	215
Literatur	228
Anhang	233
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