

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>13</b>
<b>1 Basiswissen Tinnitus</b> .....	<b>15</b>
1.1 Tinnitus – Was ist das? .....	15
1.2 Einteilung des Tinnitus .....	16
1.2.1 Objektiver vs. subjektiver Tinnitus (Objektivierbarkeit) .....	16
1.2.2 Akuter vs. chronischer Tinnitus (Verlaufsdauer) .....	17
1.2.3 Kompensierter vs. dekomensierter Tinnitus (Psychische Belastung) ..	18
1.3 Epidemiologie .....	20
1.4 Die Pathophysiologie des subjektiven Tinnitus .....	21
1.5 Wie kann es zum Leiden am Tinnitus kommen? .....	22
1.5.1 Mangelnde Toleranzentwicklung und ausbleibende Habituation .....	23
1.5.2 Kontrollüberzeugungen und Bewältigungsstrategien .....	27
1.5.3 Persönlichkeitsmerkmale .....	28
1.5.4 Vulnerabilitätsmodell .....	29
1.6 Grundlegende Diagnostik bei chronischem Tinnitus .....	30
1.6.1 Grundlegende HNO-Diagnostik .....	31
1.6.2 Grundlegende psychologische Diagnostik .....	32
1.7 Therapieansätze: Stufenweises Vorgehen beim Leiden am chronischen Tinnitus .....	34
1.7.1 Counseling .....	37
1.7.2 Psychotherapie bei Leiden am Tinnitus .....	38
1.7.3 Apparative Versorgung .....	39
<b>2 Erstkontakt mit einem Tinnitus-Patienten – Erklärung, Counseling und Psychoedukation als Basisintervention</b> ...	<b>41</b>
2.1 Tinnitus ist ein Symptom der Hörwahrnehmung .....	42
2.2 Wie kann es zum Tinnitus kommen? .....	50
2.3 Wie soll therapeutisch weiter vorgegangen werden? .....	56
2.4 Arbeitsmaterialien .....	58

<b>3</b>	<b>Verhaltenstherapeutische Psychotherapie bei Tinnitus</b>	<b>66</b>
3.1	Grundlagen, Diagnostik, Ziele und Therapieplanung	66
3.1.1	Wie kann es aus verhaltenstherapeutischer Sicht zu einem Leiden am Tinnitus kommen?	67
3.1.2	Ziele verhaltenstherapeutisch fundierter Psychotherapie beim Leiden am Tinnitus	72
3.1.3	Verhaltenstherapeutische tinnitusbezogene Diagnostik	74
3.2	Verhaltenstherapeutische Behandlungsmodule	78
3.2.1	Modul Entspannung	78
3.2.1.1	Einleitung	79
3.2.1.2	Durchführung	80
3.2.2	Modul Kognitionen und Selbstverbalisationen	88
3.2.2.1	Einleitung	88
3.2.2.2	Durchführung	89
3.2.3	Modul Innere Ressourcen	100
3.2.3.1	Einleitung	100
3.2.3.2	Durchführung	101
3.2.4	Modul Stressmanagement	105
3.2.4.1	Einleitung	106
3.2.4.2	Durchführung	107
3.2.5	Modul Wohlfühlen	123
3.2.5.1	Einleitung	124
3.2.5.2	Durchführung	124
3.3	Arbeitsmaterialien	135
<b>4</b>	<b>Psychodynamische Psychotherapie bei Tinnitus</b>	<b>183</b>
4.1	Grundlagen, Diagnostik, Ziele und Therapieplanung	183
4.1.1	Wie kann es aus psychodynamischer Sicht zu einem Leiden am Tinnitus kommen?	185
4.1.2	Ziele tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie beim Leiden unter Tinnitus	187
4.1.3	Tiefenpsychologische tinnitusbezogene Diagnostik	188
4.1.4	Psychodynamische Therapieplanung	192
4.2	Psychodynamische Behandlungsmodule	193
4.2.1	Modul Beziehungsgestaltung – Der Tinnitus in der therapeutischen Beziehung	193
4.2.1.1	Einleitung	193
4.2.1.2	Vorgehen	194
4.2.2	Modul Biografische Fragen – Wo komme ich her? Wo stehe ich? Wohin gehe ich?	208

4.2.2.1	Einleitung .....	208
4.2.2.2	Vorgehen .....	209
4.3	Arbeitsmaterialien .....	213
<b>5</b>	<b>Hypnotherapie bei Tinnitus .....</b>	<b>223</b>
5.1	Grundlagen, Diagnostik, Ziele und Therapieplanung .....	223
5.1.1	Wie kann es aus hypnotherapeutischer Sicht zu einem Leiden am Tinnitus kommen? .....	225
5.1.2	Ziele hypnotherapeutisch fundierter Psychotherapie beim Leiden am Tinnitus .....	225
5.1.3	Vorgehensweisen bei der hypnotherapeutischen Behandlung von Leiden am Tinnitus .....	227
5.1.4	Hypnotherapeutische tinnitusbezogene Diagnostik .....	230
5.1.5	Wichtige hypnotherapeutische Begrifflichkeiten .....	231
5.2	Hypnotherapeutische Behandlungsmodule .....	234
5.2.1	Modul symptomorientierte Hypnotherapie .....	234
5.2.1.1	Lieblingsplatz/Wohlfühlort .....	236
5.2.1.2	Tinnitus als Bild .....	239
5.2.1.3	Tinnitus als Skala .....	243
5.2.2	Modul problem- und konfliktorientierte Hypnotherapie .....	248
5.2.2.1	Stellvertretertechnik als Metapherarbeit .....	250
5.2.2.2	Stellvertretertechnik-Tinnitus als Landschaft oder Lebewesen .....	257
5.2.2.3	Stellvertretertechnik – Tinnitus als ungebetener Hausgast .....	265
5.2.2.4	Reframing – Die positive Absicht des Tinnitus .....	271
5.2.3	Modul Narrative Hypnotherapie .....	282
5.3	Arbeitsmaterialien .....	285
<b>6</b>	<b>Schlafstörungen bei Tinnitus .....</b>	<b>306</b>
6.1	Wissen über Schlaf und Schlafstörungen vermitteln .....	306
6.2	Arbeitsmaterialien .....	311
<b>7</b>	<b>Therapieende – Der Brief an sich selbst .....</b>	<b>313</b>
	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>316</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>317</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>323</b>