

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 13 |
| 1 Basiswissen Tinnitus | 15 |
| 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. dekompensierter 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 |
| 2 Erstkontakt mit einem Tinnitus-Patienten – Erklärung, Counseling und Psychoedukation als Basisintervention | 41 |
| 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 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 3 | Verhaltenstherapeutische Psychotherapie bei Tinnitus | 66 |
| 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 |
| 4 | Psychodynamische Psychotherapie bei Tinnitus | 183 |
| 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 |
| 5 Hypnotherapie bei Tinnitus | 223 |
| 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 |
| 6 Schlafstörungen bei Tinnitus | 306 |
| 6.1 Wissen über Schlaf und Schlafstörungen vermitteln | 306 |
| 6.2 Arbeitsmaterialien | 311 |
| 7 Therapieende – Der Brief an sich selbst | 313 |
| Weiterführende Literatur | 316 |
| Literatur | 317 |
| Anhang | 323 |