

Inhalt

Prolog	8
Kapitel 1: Das Problem Tinnitus	10
Kapitel 2: Der Mensch – ein ganzer Kosmos	15
Das bio-psycho-soziale Modell	17
Die Psyche	18
Der Mensch, ein soziales Wesen	19
Unsere Sinne – die Tore zur Welt	22
Das Ohr – unser empfindlichster Sensor	22
Die Sinne aus der psychologischen Perspektive	23
Kapitel 3: Hören ist nicht gleich wahrnehmen	24
Die Entstehung des Tinnitus – eine psychoakustische Erklärung	24
Kapitel 4: Was ist Tinnitus?	28
Objektiver versus subjektiver Tinnitus	29
Akuter versus chronischer Tinnitus	30
Kompensierter versus dekomensierter Tinnitus	30
Diagnose: Tinnitus aurium	31
Der Markt der Begehrlichkeiten	32
Test: Wie schlimm ist mein Tinnitus?	37
Testauswertung und Interpretation	38
Kapitel 5: Counselling – mit Mythen aufräumen	40
Tinnitus ist keine Erkrankung – sondern immer ein Symptom!	41
Chronischer Tinnitus ist nicht die Folge einer Durchblutungsstörung	41
Ein Tinnitus wird nicht lauter – wir achten nur mehr darauf!	42
Tinnitus ist nicht der Auslöser einer Hörverschlechterung!	42
Wissen Sie eigentlich, wie laut Ihr Tinnitus ist?	43

Kapitel 6: Die vier Einflussfaktoren: Stress, Fokussierung, Bewertung und Anspannung **44**

Der Teufelskreis des Tinnitus – die Entstehung des	
chronischen Tinnitus	44
Chronischer Tinnitus – ein typischer Entstehungsverlauf	45
Grundsätzliches zu den Übungen	52
Übung macht den Meister	52
Ruhe, bitte!	53
Die Grundprinzipien achtsamen Übens	53
Ausleitung ist wichtig!	53
Übungen machen schläfrig?	54
Hörtherapeutische Übungen	54
Allein üben oder mit Partner?	54

Kapitel 7: Einflussfaktor Stress **55**

Tinnitus als Stresssymptom	56
Das »transaktionale Stressmodell«	56
Was ist das Gute am Stress?	58
Was läuft bei Stress im Körper ab?	58
Was also kann ich tun?	60
Chronischer Stress	61
Zwei Stufen der Behandlung	62
Allgemeine Stressoren	63
Fazit	66
Wer nicht krank ist, ist gesund? Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky	67
Die Bedürfnispyramide nach Maslow	70
Die Transdiagnostik	72
Übungen gegen Stress	75

Kapitel 8: Einflussfaktor Fokussierung	88
Na, hör mal!	89
Figur-Hintergrund-Wahrnehmung	91
Die Rolle der Aufmerksamkeit	93
Übungen zur Defokussierung	94
Kapitel 9: Einflussfaktor Bewertung	103
Die Macht der Gedanken	104
Denken – Fühlen – Handeln	105
Der Einfluss der Gedanken auf den Tinnitus	106
Der Zusammenhang von Denken – Fühlen – Handeln	108
Ungünstige Bewertungen und Einstellungen	108
Das kann ich an meinem Handeln ändern	111
Das kann ich an meinem Denken ändern	112
Weitere günstige Bewertungen oder Einstellungen, die hilfreich für Sie sein können	113
Typische stresserzeugende innere Einstellungen	114
Self-fulfilling Prophecy	115
Die Gedanken sind frei... ..	116
Fazit	116
Kognitives Stressmanagement	117
Akzeptanz und Commitment	118
»Begib dich in das Herz der Gefahr, denn dort findest du Sicherheit«	122
Übungen zur Um-Bewertung	123
Kapitel 10: Einflussfaktor Anspannung	132
Anspannung als negativer Einfluss	133
»Mens sana in corpore sano«	135
Anspannung braucht Entspannung	135
Sammlung versus Zerstreuung	135
Innehalten – Sammlung – Konzentration – Meditation	136
Zu viele Teller in der Luft	137

Achtsamkeit – die Konzentration auf das Gegenwärtige	139
Wie funktioniert die Übertragung in den Alltag?	140
Was erhält uns psychisch gesund?	142
Übungen gegen die Anspannung	145
Mit folgenden Übungen lässt sich Anspannung lösen	145
Kapitel 11: Tinnitus und Schlafstörungen	154
Keine Entspannung bei Schlafstörungen	154
Der gesunde Schlaf	155
Übungen bei Schlafstörungen	157
Kapitel 12: Tinnitus und seine Begleiter	163
Co-Symptome allgemein	163
Begleiterscheinungen aus dem HNO-Bereich	164
Tinnitus und Schwerhörigkeit	164
Tinnitus und Hörsturz	168
Tinnitus und Hyperakusis	169
Kapitel 13: Der Transfer in den Alltag	172
I. Stressoren	173
II. Die Fokussierung auf den Tinnitus	174
III. Der Einfluss von Bewertungen auf den Tinnitus	174
IV. Der Einfluss von Anspannung	175
Welche der genannten Lösungsvorschläge haben Ihnen geholfen?	176
Nach einer Weile des Übens	178
Anhang	
Danksagung	179
Quellennachweis	180
Verzeichnis der Übungen	183
Register	184
Impressum	192