

Zwei Worte zuvor 5

## ➤ EINFÜHRUNG

**Wissen hilft –  
das Problem verstehen** 7

Was ist Tinnitus? 8

Tinnitus – ein natürliches  
Phänomen? 9

Tinnitus als Problem 9

Tinnitus – ein Grund zur Freude? 11

Der normale Hörvorgang 14

Von der Schallwelle  
zum Nervenimpuls 15

Die Hörverarbeitung im Gehirn –  
vom Nervenimpuls zur Information 18

Wie Tinnitus entsteht 21

Körperliche Ursachen  
als Tinnitus-Auslöser 22

Was hält den Tinnitus aufrecht? 23

## ➤ PRAXIS

**Tinnitus – was tun?** 31

**Untersuchungen und  
Behandlungsmöglichkeiten** 32

Ruhe bewahren:  
Akuter Tinnitus ist kein Notfall 32

Therapie-Angebote sorgfältig prüfen 33

**Phasengerechte Maßnahmen** 36

Akute Phase 36

Subakute Phase 42

Chronische Phase 44

**Geeignete Maßnahmen  
nach Grad der Belastung** 47

Entspannungsverfahren  
zum Stressabbau 49

Die Tinnitus-Retraining-Therapie 53

Abstand gewinnen:  
stationäre Therapie 58

**Lösungsorientierte Ansätze** 60

Salutogenese oder:  
wie Gesundheit entsteht 61

Gesund mit Tinnitus? So kann es gehen	64	3. Inneren Abstand gewinnen	102
Unüberhörbare Signale	74	4. Kraft der Imagination	104
<b>16 Übungen zum Aktivieren Ihrer Ressourcen</b>	<b>79</b>	5. Kreative Arbeit mit Tinnitus-Sinnbildern	105
<b>Das Übungsprogramm</b>	<b>80</b>	6. Imaginative Problem-Lösung	107
Zur Art der Übungen	81	7. Die Problem-Lösungs-Balance	109
Anliegen und Ziele	83	8. Tinnitus »in Person«	112
Zielbestimmung	85	9. Der »ungebetene Gast«	113
<b>Basis-Übungen</b>	<b>90</b>	10. »Die Feuerprobe«: der Tinnitus im Fokus	114
1. Atemübung	90	Einige Anregungen zum Schluss	118
2. Gehmeditation	92		
3. Spiel mit den Farben der Entspannung	93	<b>➤ SERVICE</b>	
4. Das Vorstellungsvermögen trainieren	95	<b>Zum Nachschlagen</b>	<b>122</b>
5. Ruhebild	95	Bücher, die weiterhelfen	122
6. Die Botschaften des Organismus	97	Adressen, die weiterhelfen	123
<b>Aufbau-Übungen</b>	<b>100</b>	Sachregister	124
1. Das Ohrgeräusch anders erleben	100	Impressum	127
2. Dem Tinnitus eine neue »Färbung« geben	102	<b>Das Wichtigste auf einen Blick</b>	<b>128</b>