

# Inhaltsverzeichnis

---

Autorenverzeichnis.....	XVII
-------------------------	------

## I Allgemeine Grundlagen

<b>1 Einführung .....</b>	3
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
<b>2 Was versteht man unter einem „Tinnitus“? .....</b>	9
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
2.1 Drei Tinnitusbetroffene stellen sich vor.....	10
2.2 Definition und Begriffsbestimmung .....	14
2.3 Klassifikation: Welche verschiedenen Arten von Tinnitus gibt es?.....	16
2.4 Epidemiologie, Prognose und Sekundärsymptomatik .....	19
2.4.1 Häufigkeit des Tinnitus (Prävalenz) .....	19
2.4.2 Verlauf und Prognose eines Tinnitus.....	19
2.4.3 Zusätzliche Beeinträchtigungen (Komorbidität).....	20
Literatur .....	21
<b>3 Alles, was man über die Tinnitusentstehung wissen sollte .....</b>	23
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
3.1 Das Hörsystem: Wie der Schall zu einem bewussten Hörerlebnis wird .....	24
3.2 Wie kann ein Tinnitus ausgelöst werden?.....	29
3.3 Gibt es außer körperlichen Auslösern noch andere Ursachen für den Tinnitus? .....	33
3.4 Das „Habituationsmodell“ des Tinnitus .....	34
3.5 Das „neurophysiologische Modell“ des Tinnitus .....	35
3.6 Tinnitus und „neuronale Plastizität“ .....	38
3.7 Das „biopsychosoziale Modell“ des Tinnitus .....	39
3.8 Arbeitsblätter .....	40
Literatur .....	41
<b>4 Diagnostik: Wie wird ein Tinnitus untersucht und diagnostiziert? .....</b>	43
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
4.1 Überblick: Die Stufen der Tinnitusdiagnostik .....	44
4.2 Exkurs: Wie lese ich ein Audiogramm .....	47
4.3 Wichtige Messinstrumente der psychologischen Diagnostik.....	49
4.3.1 Psychologische Anamnese .....	49
4.3.2 Psychometrische Diagnostik .....	50
4.3.3 Übung für Tinnitusbetroffene: Wie hoch ist meine Tinnitusbelastung? Ist das Selbsthilfetraining für mich geeignet? – Ein Selbsttest .....	52
4.3.4 Wann ist das vorliegende Selbsthilfetraining und wann ist eine umfassende psychotherapeutische Behandlung indiziert? .....	55
4.4 Diagnostische Klassifikation .....	55
Literatur .....	57
<b>5 Behandlungsansätze bei Tinnitus .....</b>	59
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
5.1 Medikamentöse Behandlung .....	60
5.2 Apparativ-akustische Therapie und Tinnitus-Retraing-Therapie .....	61

5.3	Orthopädische Behandlungsansätze und Verfahren aus der Alternativmedizin.....	62
5.4	Psychologische Behandlung.....	62
5.5	Warum ist es wichtig, über verschiedene Behandlungsansätze informiert zu sein? .....	64
	Literatur .....	65

## **II Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept: das Selbsthilfetraining**

<b>6</b>	<b>Was sollten Sie als Therapeut zum Einstieg beachten?.....</b>	69
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
6.1	Einstiegsfrage I: Was ist am Tinnitus Ihres Patienten eigentlich problematisch?.....	70
6.2	Einstiegsfrage II: Welche Vorstellungen hat Ihr Patient von seinem Tinnitus? .....	71
6.2.1	Umgang mit dem biomedizinischen Störungsmodell Ihres Patienten.....	72
6.3	Einstiegsfrage III: Erwartungen an das Selbsthilfetraining .....	73
6.4	Weitere wichtige Voraussetzungen für den Beginn des Selbsthilfetrainings .....	73
6.4.1	Grundlagenwissen über das Hörsystem.....	73
6.4.2	Kooperation mit behandelnden Ärzten oder Hörgeräteakustikern.....	74
6.4.3	Verhaltens- und Kompetenzanalyse .....	75
	Literatur .....	78
<b>7</b>	<b>Was sollten Sie als Betroffener über das Selbsthilfetraining wissen?.....</b>	79
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
7.1	Allgemeine Hinweise zum Selbsthilfetraining .....	80
7.1.1	Die Unterscheidung zwischen Tinnitusgeräusch und Tinnitusbeeinträchtigung .....	80
7.1.2	Die kognitive Verhaltenstherapie als Basis des Selbsthilfetrainings .....	81
7.1.3	Ohrenärztliche Untersuchung.....	83
7.2	Der Aufbau des Selbsthilfetrainings .....	83
7.2.1	Wie ist das Selbsthilfetraining strukturiert? .....	83
7.2.2	Wie sind die Module beschaffen, welche Materialien stehen Ihnen zur Verfügung?.....	85
7.3	Der Einstieg in das Selbsthilfetraining.....	86
7.3.1	Status quo: Wie ist es im Moment um Ihren Tinnitus bestellt? .....	87
7.3.2	Erwartungen: Wo wollen Sie hin?.....	87
7.3.3	Ihr persönlicher Tinnituskreislauf.....	88
7.3.4	Der Tinnitus-Bewältigungskreis .....	88
7.3.5	Trainingsziele festlegen und Prioritäten setzen.....	90
7.3.6	Planung des Trainings .....	91
7.4	Durchführung des Trainings.....	93
7.4.1	Die Trainingswoche beginnen.....	93
7.4.2	Der Verlauf der Trainingswoche .....	93
7.4.3	Die Trainingswoche beenden .....	94
7.5	Umgang mit Rückschlägen .....	94
7.6	Das komplette Training abschließen.....	96
7.7	Arbeitsblätter .....	96
	Literatur .....	100

### **III Praktischer Teil: Die Module des Selbsthilfetrainings**

<b>8 Obligatorische Module.....</b>	103
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
<b>8.1 Modul 1: Angewandte Entspannung – 1. Schritt .....</b>	106
8.1.1 Wichtige Hinweise.....	106
8.1.2 Die Ziele des Entspannungstrainings .....	106
8.1.3 Beschreibung des Entspannungsprogramms.....	107
8.1.4 Das Ziel des 1. Schrittes der angewandten Entspannung.....	107
8.1.5 Üben des 1. Schrittes der angewandten Entspannung .....	108
8.1.6 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	111
8.1.7 Zur Erinnerung.....	115
8.1.8 Mehr Informationen.....	115
<b>8.2 Modul 2: Angewandte Entspannung – 2. Schritt .....</b>	117
8.2.1 Wichtige Hinweise.....	117
8.2.2 Das Ziel des 2. Schrittes im Entspannungstraining.....	117
8.2.3 Üben des 2. Schrittes der angewandten Entspannung .....	118
8.2.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	120
8.2.5 Zur Erinnerung.....	121
8.2.6 Mehr Informationen.....	121
<b>8.3 Modul 3: Angewandte Entspannung – 3. Schritt .....</b>	122
8.3.1 Wichtige Hinweise.....	122
8.3.2 Das Ziel des 3. Schrittes im Entspannungstraining.....	123
8.3.3 Üben des 3. Schrittes der angewandten Entspannung .....	123
8.3.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	124
8.3.5 Zur Erinnerung.....	125
<b>8.4 Modul 4: Angewandte Entspannung – 4. Schritt: Einfache Situationen.....</b>	125
8.4.1 Wichtige Hinweise.....	126
8.4.2 Das Ziel des 4. Schrittes im Entspannungstraining.....	126
8.4.3 Üben des 4. Schrittes der angewandten Entspannung .....	127
8.4.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	129
8.4.5 Zur Erinnerung.....	130
<b>8.5 Modul 5: Angewandte Entspannung – 5. Schritt: Schwierigere Situationen .....</b>	131
8.5.1 Wichtige Hinweise.....	131
8.5.2 Der Zweck der Übungen in schwierigeren Situationen.....	131
8.5.3 Üben des 5. Schrittes der angewandten Entspannung .....	132
8.5.4 Wie sollten Sie üben?.....	133
8.5.5 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	133
8.5.6 Zur Erinnerung.....	133
<b>8.6 Modul 6: Angewandte Entspannung – Weiterüben!.....</b>	134
8.6.1 Wichtige Hinweise.....	134
8.6.2 Der Zweck von Entspannung auf lange Sicht.....	134
8.6.3 Beibehalten der Entspannungsübungen.....	134
8.6.4 Wie sollten Sie üben?.....	135
8.6.5 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	136
8.6.6 Zur Erinnerung.....	137
<b>8.7 Modul 7: Positive Vorstellungsbilder .....</b>	137
8.7.1 Wichtige Hinweise.....	137
8.7.2 Das Ziel der positiven Vorstellungsbilder .....	137
8.7.3 Anwenden der positiven Vorstellung .....	138

8.7.4	Benutzen der Arbeitsblätter .....	138
8.7.5	Wie sollten Sie üben? .....	139
8.7.6	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	140
8.7.7	Zur Erinnerung.....	141
8.8	<b>Modul 8: Aufmerksamkeitslenkung .....</b>	142
8.8.1	Wichtige Hinweise.....	142
8.8.2	Das Ziel der Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung.....	142
8.8.3	Die Rolle der Aufmerksamkeit.....	143
8.8.4	Durchführen der Übungen zur Aufmerksamkeitslenkung.....	144
8.8.5	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	147
8.8.6	Zur Erinnerung.....	148
8.8.7	Mehr Informationen zur Aufmerksamkeitslenkung .....	148
8.9	<b>Modul 9: Konfrontation mit dem Tinnitus.....</b>	149
8.9.1	Wichtige Hinweise.....	149
8.9.2	Das Ziel der Konfrontation mit dem Tinnitus .....	150
8.9.3	Wichtige Informationen, bevor Sie mit dem Üben beginnen .....	150
8.9.4	Konfrontieren Sie sich mit dem Tinnitus!.....	152
8.9.5	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	154
8.9.6	Zur Erinnerung.....	154
8.10	<b>Modul 10: Kognitive Umstrukturierung –</b>	
	<b>1. Schritt: Entdecken dysfunktionaler Gedanken .....</b>	154
8.10.1	Wichtige Hinweise.....	155
8.10.2	Das Ziel der Entdeckung dysfunktionaler Gedanken.....	156
8.10.3	Wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle steuern.....	156
8.10.4	Identifizieren und schriftliches Ausdrücken Ihrer Gedanken.....	159
8.10.5	Häufige Gedanken zum Tinnitus.....	160
8.10.6	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	163
8.10.7	Zur Erinnerung.....	164
8.10.8	Mehr Informationen zu Gedanken und deren Wichtigkeit.....	164
8.11	<b>Modul 11: Kognitive Umstrukturierung –</b>	
	<b>2. Schritt: Analysieren und Verändern der dysfunktionalen Gedanken .....</b>	165
8.11.1	Wichtige Hinweise.....	166
8.11.2	Das Ziel des Analysierens und Veränderns dysfunktionaler Gedanken .....	166
8.11.3	Wie können Sie Ihre dysfunktionalen Gedanken analysieren? .....	167
8.11.4	Techniken zum Umgang mit dysfunktionalen Gedanken und zum Finden alternativer, hilfreicher Gedanken .....	174
8.11.5	Wie sollten Sie die kognitive Umstrukturierung üben?.....	178
8.11.6	Häufige Gedanken zum Tinnitus und wie Sie diese hinterfragen und herausfordern können.....	179
8.11.7	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	185
8.11.8	Zur Erinnerung.....	186
8.11.9	Weitere Informationen zum Analysieren und Verändern der dysfunktionalen Gedanken.....	186
8.12	<b>Modul 12: Verändern der tinnitusbedingten Verhaltensweisen .....</b>	187
8.12.1	Wichtige Hinweise.....	188
8.12.2	Das Ziel der Veränderung der tinnitusbedingten Verhaltensweisen.....	188
8.12.3	Tinnitusbedingte Reaktionen .....	189
8.12.4	Übungen zur Veränderung der tinnitusbedingten Verhaltensweisen .....	195
8.12.5	Wie sollten Sie üben und die Arbeitsblätter verwenden?.....	200
8.12.6	Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	201
8.12.7	Zur Erinnerung .....	202
8.13	<b>Arbeitsblätter .....</b>	203

<b>9 Optionale Module .....</b>	215
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
<b>9.1 Modul 1: Einsatz von Geräuschen .....</b>	217
9.1.1 Wichtige Hinweise.....	217
9.1.2 Das Ziel des Einsatzes von Geräuschen .....	217
9.1.3 Praktisches Vorgehen.....	218
9.1.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	220
9.1.5 Zur Erinnerung.....	221
<b>9.2 Modul 2: Umdeutung des Tinnitus.....</b>	222
9.2.1 Wichtige Hinweise.....	222
9.2.2 Das Ziel der Tinnitusumdeutung .....	222
9.2.3 Üben der Tinnitusumdeutung.....	223
9.2.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	225
9.2.5 Zur Erinnerung.....	226
<b>9.3 Modul 3: Geräuschempfindlichkeit .....</b>	226
9.3.1 Wichtige Hinweise.....	226
9.3.2 Das Ziel des Moduls Geräuschempfindlichkeit .....	227
9.3.3 Wichtige Informationen zum Modul Geräuschempfindlichkeit .....	227
9.3.4 Verringern der Geräuschempfindlichkeit – praktische Übungen.....	230
9.3.5 Der Zusammenhang zwischen Geräuschen und Hörminderung.....	234
9.3.6 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	238
9.3.7 Zur Erinnerung.....	240
9.3.8 Mehr Informationen zu Geräuschen und Geräuschempfindlichkeit.....	240
<b>9.4 Modul 4: Schlafmanagement .....</b>	241
9.4.1 Wichtige Hinweise.....	242
9.4.2 Das Ziel des Schlafmanagements.....	242
9.4.3 Wichtige Informationen über den Schlaf.....	242
9.4.4 Anwenden der Strategien zum Schlafmanagement.....	245
9.4.5 1. Regeln zur Schlafhygiene.....	246
9.4.6 2. Hinweise zur Entspannung und Konzentration.....	248
9.4.7 3. Anleitungen zur Reizkontrolle .....	249
9.4.8 4. Anleitungen zur Schlafbeschränkung .....	252
9.4.9 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	254
9.4.10 Zur Erinnerung.....	258
9.4.11 Mehr Informationen zum Schlaf und zum Schlafmanagement .....	258
<b>9.5 Modul 5: Training für Konzentration und effizientes Arbeiten.....</b>	262
9.5.1 Wichtige Hinweise.....	263
9.5.2 Ziel des Trainings für Konzentration und effizientes Arbeiten .....	263
9.5.3 Die Konzentration und ihre Einflussfaktoren .....	264
9.5.4 Anwenden der Techniken zur Verbesserung von Konzentration und Arbeitseffizienz .....	264
9.5.5 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	272
9.5.6 Zur Erinnerung.....	273
9.5.7 Mehr Informationen zur Konzentration und zum Konzentrationstraining .....	273
<b>9.6 Modul 6: Hörtaktiken .....</b>	275
9.6.1 Wichtige Hinweise.....	275
9.6.2 Das Ziel des Moduls Hörtaktiken .....	275
9.6.3 Anwenden der Hörtaktiken .....	276
9.6.4 Häufige Probleme und wie man sie lösen kann.....	280
9.6.5 Zur Erinnerung.....	280
9.6.6 Mehr Informationen zur Hörminderung und zu den Hörtaktiken .....	280
<b>9.7 Arbeitsblätter .....</b>	281

<b>10</b>	<b>Abschlussmodul</b>	287
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
10.1	<b>Persönliche Bewertung des Selbsthilfetrainings</b>	288
10.1.1	Die Bewertung der einzelnen Module	288
10.1.2	Die Bewertung meiner persönlichen Trainingsziele	289
10.1.3	Positive und negative Trainingseffekte	290
10.2	<b>Wie geht's weiter? Zukunftsplanung und Rückfallprophylaxe</b>	290
10.2.1	Warum sollte ich Strategien für die Zukunft entwickeln und wie gehe ich da vor?	290
10.2.2	Tipps zur Planung der zukünftigen Übungen	291
10.2.3	Was können Sie tun, wenn die Belastung ansteigt?	291
10.3	<b>Arbeitsblätter</b>	292
<b>IV</b>	<b>Wirksamkeit des Tinnitus-Selbsthilfetrainings</b>	
<b>11</b>	<b>Der Therapieverlauf bei Herrn U. – eine Fallbeschreibung</b>	297
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
11.1	<b>Symptomatik</b>	298
11.2	<b>Krankheitsanamnese</b>	299
11.3	<b>Lebensgeschichtliche Entwicklung und aktuelle soziale Situation</b>	299
11.4	<b>Psychopathologischer Befund</b>	300
11.5	<b>Verhaltens- und Bedingungsanalyse</b>	301
11.6	<b>Diagnosen</b>	303
11.7	<b>Therapieziele und -prognose</b>	303
11.8	<b>Therapieverlauf</b>	304
11.9	<b>Therapieergebnis</b>	307
	<b>Literatur</b>	308
<b>12</b>	<b>Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie</b>	309
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
12.1	<b>Das Konzept der Studie</b>	310
12.1.1	Der Aufbau der Untersuchung	310
12.1.2	Durchführung des Selbsthilfetrainings als internetbasierte Intervention	311
12.2	<b>Merkmale der in die Studie aufgenommenen Teilnehmer</b>	312
12.3	<b>Die Befunde der Studie</b>	313
12.3.1	Wirksamkeit des Selbsthilfetrainings im Vergleich zu einem Online-Diskussionsforum	314
12.3.2	Kurz- und langfristige Wirksamkeit des Selbsthilfetrainings im Vergleich zu einer Gruppentherapie für Tinnitusbetroffene	317
12.3.3	Therapieerwartungen und Patientenzufriedenheit	317
12.3.4	Bereitschaft und Motivation zur Teilnahme	318
	<b>Literatur</b>	319
	<b>Serviceteil</b>	321
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	322