

Inhaltsverzeichnis

Autorenverzeichnis	XVII
I Allgemeine Grundlagen	
1 Einführung	3
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
2 Was versteht man unter einem „Tinnitus“?	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
3 Alles, was man über die Tinnituserstehung wissen sollte	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
4 Diagnostik: Wie wird ein Tinnitus untersucht und diagnostiziert?	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
5 Behandlungsansätze bei Tinnitus	59
<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
5.1 Medikamentöse Behandlung	60
5.2 Apparativ-akustische Therapie und Tinnitus-Retraining-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

6 Was sollten Sie als Therapeut zum Einstieg beachten? 69
C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson

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

7 Was sollten Sie als Betroffener über das Selbsthilfetraining wissen? 79
C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson

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

8	Obligatorische Module	103
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
8.1	Modul 1: Angewandte Entspannung – 1. Schritt	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
8.2	Modul 2: Angewandte Entspannung – 2. Schritt	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
8.3	Modul 3: Angewandte Entspannung – 3. Schritt	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
8.4	Modul 4: Angewandte Entspannung – 4. Schritt: Einfache Situationen	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
8.5	Modul 5: Angewandte Entspannung – 5. Schritt: Schwierigere Situationen	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
8.6	Modul 6: Angewandte Entspannung – Weiterüben!	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
8.7	Modul 7: Positive Vorstellungsbilder	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	Modul 8: Aufmerksamkeitslenkung	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	Modul 9: Konfrontation mit dem Tinnitus	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	Modul 10: Kognitive Umstrukturierung –	
	1. Schritt: Entdecken dysfunktionaler Gedanken	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	Modul 11: Kognitive Umstrukturierung –	
	2. Schritt: Analysieren und Verändern der dysfunktionalen Gedanken	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	Modul 12: Verändern der tinnitusbedingten Verhaltensweisen	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	Arbeitsblätter	203

9	Optionale Module	215
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
9.1	Modul 1: Einsatz von Geräuschen	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
9.2	Modul 2: Umdeutung des Tinnitus	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
9.3	Modul 3: Geräuschempfindlichkeit	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
9.4	Modul 4: Schlafmanagement	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
9.5	Modul 5: Training für Konzentration und effizientes Arbeiten	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
9.6	Modul 6: Hörtaktiken	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
9.7	Arbeitsblätter	281

10	Abschlussmodul	287
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
10.1	Persönliche Bewertung des Selbsthilfetrainings	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	Wie geht's weiter? Zukunftsplanung und Rückfallprophylaxe	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	Arbeitsblätter	292
IV	Wirksamkeit des Tinnitus-Selbsthilfetrainings	
11	Der Therapieverlauf bei Herrn U. – eine Fallbeschreibung	297
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
11.1	Symptomatik	298
11.2	Krankheitsanamnese	299
11.3	Lebensgeschichtliche Entwicklung und aktuelle soziale Situation	299
11.4	Psychopathologischer Befund	300
11.5	Verhaltens- und Bedingungsanalyse	301
11.6	Diagnosen	303
11.7	Therapieziele und -prognose	303
11.8	Therapieverlauf	304
11.9	Therapieergebnis	307
	Literatur	308
12	Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie	309
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
12.1	Das Konzept der Studie	310
12.1.1	Der Aufbau der Untersuchung	310
12.1.2	Durchführung des Selbsthilfetrainings als internetbasierte Intervention	311
12.2	Merkmale der in die Studie aufgenommenen Teilnehmer	312
12.3	Die Befunde der Studie	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
	Literatur	319
	Serviceteil	321
	Stichwortverzeichnis	322



<http://www.springer.com/978-3-642-54762-1>

Mit Tinnitus leben lernen

Ein Manual für Therapeuten und Betroffene

Weise, C.; Kleinstäuber, M.; Kaldo, V.; Andersson, G.

2016, XVII, 324 S. 58 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-642-54762-1