



Cornelia Weise · Maria Kleinstäuber  
Viktor Kaldo · Gerhard Andersson

# Mit Tinnitus leben lernen

Ein Manual für Therapeuten  
und Betroffene

EXTRAS ONLINE

 Springer

# Psychotherapie: Manuale

Die Reihe Psychotherapie: Manuale vereint Praxisnähe mit optimaler Durchführbarkeit. Jedes Manual enthält einen kurzen Theorieteil und einen ausführlichen Praxisteil mit zahlreichen Arbeitsmaterialien, Checklisten und Fragebögen. Um das Arbeiten mit den Materialien zu vereinfachen, werden diese in der Regel sowohl im Buch abgedruckt als auch elektronisch angeboten. Damit können Sie schnell und unkompliziert auf alle notwendigen Unterlagen zurückgreifen, um Ihre Gruppen- oder Einzelsitzungen vorzubereiten und durchzuführen.

Sämtliche Manuale wurden in langjährigen Studien entwickelt, evaluiert und zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus. Sie sind unerlässlich für die psychotherapeutische Behandlung und eignen sich sowohl für Psychotherapeuten am Laufbahnbeginn wie auch für erfahrene Therapeuten.

Cornelia Weise  
Maria Kleinstäuber  
Viktor Kaldo  
Gerhard Andersson

# Mit Tinnitus leben lernen

Ein Manual für Therapeuten und Betroffene

Mit 112 Abbildungen und 16 Tabellen

Cornelia Weise  
Philipps-Universität Marburg  
Marburg, Deutschland

Viktor Kaldo  
Karolinska Institut  
Stockholm, Schweden

Maria Kleinstäuber  
Philipps-Universität Marburg  
Marburg, Deutschland

Gerhard Andersson  
Linköping University  
Linköping, Schweden

Psychotherapie: Manuale

ISBN 978-3-642-54762-1 ISBN 978-3-642-54763-8 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-54763-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Irmgard Weise & Cornelia Weise

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

Glöm aldrig: Livet är där för dig att levast! – C. W.

Für Stefan Schneider, Dr. Gesa Votteler und Paul Henning Votteler – M. K.

To Susanna, Arvid and Volmar – V. K.

To my three E's – G. A.

## Geleitwort

---

Vor ziemlich genau 20 Jahren, während des Internationalen Tinnitusseminars in Portland 1995, demonstrierten uns Jastreboff und Hazell mit ihrer Retraining-Therapie, dass Tinnitus kein prinzipielles Problem der Ohren ist, sondern im Gehirn verarbeitet wird.

Obwohl die Retraining-Therapie ihre Wirksamkeit unter wissenschaftlichen Kautelen bis heute nicht belegen konnte, motivierte sie zum interdisziplinären Handeln und bot eine Plattform für die Diskussion über die zentralen Prozesse der Verarbeitung von Tinnitus.

Die Veröffentlichungen zu diesem Thema haben seither exponentiell zugenommen, und viele Teilaspekte für eine erfolgreiche Therapie beim chronischen Tinnitus werden diskutiert. Bis zum heutigen Tag konnten weder die sog. Schulmedizin, noch die unzähligen „alternativen“ Heilmethoden einen Wirknachweis für irgendeine Behandlungsweise erbringen. Die kognitive Verhaltenstherapie jedoch hat genau dies erreicht. Für Betroffene und Ärzte ist es aber immer noch frustrierend, geeignete TherapeutInnen in ausreichender Anzahl und mit genügend Motivation zu finden.

Mit dem vorliegenden Werk kann diese therapeutische Lücke endlich (!) geschlossen werden. Die Autoren haben Großartiges geleistet und enorm viel Arbeit investiert. Sie trugen die wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen, wobei sie stets den interdisziplinären Kontext der Thematik miteinbezogen. Mit diesem Buch haben sie ein Manual geschaffen, das kompetent, empathisch für die Betroffenen und sowohl für Fachleute als auch für Patienten leicht verständlich exakte und umfassende Handlungsanweisungen vermittelt.

Damit wird es möglich sein, dass die Selbsthilfe noch effizienter wird, dass engagierte PatientInnen die auf sie zugeschnittenen Übungen herausarbeiten und dass ÄrztInnen und PsychologInnen in Praxis und Klinik ein aktuelles und wirksames Handwerkszeug bekommen.

Die beschriebenen therapeutischen Ansätze gehen weit über das Thema Tinnitus hinaus. Jeder von uns hat Krisen in seinem Leben mitgemacht und weiß über dysfunktionale Gedanken, Ängste, Schlaflosigkeit etc. zu berichten. Hier finden sich effiziente Lösungen. Sie müssen freilich erarbeitet werden – und der oder die AnwenderIn muss sich mit Engagement darauf einlassen. Dann aber ist ein besonderes Glücksgefühl garantiert: Das Erleben, dass sich unser Gehirn positiv verändert und dass sich seine Plastizität erfahren lässt!

**Dr. med. E. Biesinger**

Traunstein, im Mai 2016

## Vorwort

---

Die Behandlung eines chronischen, beeinträchtigenden Tinnitus ist für die Betroffenen ebenso eine Herausforderung wie für die Behandler. Das vorliegende Buch wendet sich an beide Seiten: an Tinnitusbetroffene selbst wie auch an psychologische und ärztliche Kollegen, die mit der Therapie des Tinnitus befasst sind.

Mit diesem Buch wollen wir Ihnen, lieber Tinnitusbetroffener, Unterstützung anbieten, um einen neuen – sehr stark bewältigungsorientierten – Weg im Umgang mit Ihrem Tinnitus zu gehen.

Ihnen, lieber Behandler, möchten wir ein therapeutisches Hilfsmittel an die Hand geben, das es Ihnen erleichtern soll, die Sichtweisen Ihrer Tinnituspatienten zu verstehen und diesen bei der Suche nach hilfreichen Strategien zur Bewältigung der Tinnitusbelastung zur Seite zu stehen.

Um unserem Anliegen gerecht zu werden, haben wir eine anschauliche und wenig fachwortlastige Sprache gewählt. Dies soll Ihnen als Betroffener ein schnelles Verständnis ermöglichen, gleichzeitig aber auch Ihnen als Behandler die Vermittlung komplexer medizinischer Inhalte an Ihre Patienten erleichtern.

Zugunsten einer besseren Lesbarkeit des Textes haben wir überdies stets das generische Maskulinum verwendet und bitten in diesem Zusammenhang insbesondere unsere Leserinnen – diejenigen, die selbst von einem Tinnitus betroffen sind, wie auch unsere Kolleginnen – um Verständnis.

Wie das Sprichwort „Mit einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen“ sehr treffend zum Ausdruck bringt, konnte dieses Buch nur auf der Basis der fruchtbaren Zusammenarbeit vieler engagierter Kollegen entstehen. Ein besonders herzliches Dankeschön richten wir an Professor Dr. Wolfgang Hiller für seine vielseitigen Anregungen und seine fachkompetente Unterstützung bei der Ausarbeitung der Trainingsinhalte. Des Weiteren danken wir Frau Dr. Kristine Jasper und Frau Dr. Isabell Conrad, ohne deren Mitarbeit die aufwendige Studie zur Untersuchung der Wirksamkeit dieses Behandlungsprogramms nicht möglich gewesen wäre. Den Kollegen der schwedischen Arbeitsgruppe, Frau Dr. Vendela Zetterqvist Westin und Herrn Dr. Hugo Hesser, danken wir für viele hilfreiche Anregungen bei der praktischen Umsetzung der Trainingsinhalte und der Übertragung des schwedischen Behandlungsprogramms ins Deutsche. Ganz herzlich danken möchten wir auch Herrn Dr. Eberhard Biesinger, einem ausgewiesenen Experten auf dem Gebiet Tinnitus, der unserem Buch ein Geleitwort mit auf den Weg gegeben hat. Ein großes Dankeschön gilt auch Herrn Professor Dr. Winfried Rief, der uns durch die ehrliche Wertschätzung unserer Arbeit immer wieder auch „Durststrecken“ überwinden lässt. Den Mitarbeitern der Deutschen Tinnitus-Liga danken wir für die Unterstützung bei der Suche nach Studienteilnehmern. Einen herzlichen Dank möchten wir auch Frau Helga Winnen und Frau Claudia Styrsky aussprechen, die uns bei der graphischen Ausgestaltung unseres Buches unterstützt haben. Zudem danken wir Frau Renate Scheddin vom Springer-Verlag für die freundliche Betreuung und konzeptuelle Begleitung der Arbeit. Unserer Lektorin Frau Heidrun Schoeler danken wir für ihre Unterstützung bei der Überarbeitung des gesamten Textes und ihre Anregungen, mit denen sie zur Qualität unseres Buches einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

Unser ganz besonderer Dank gilt all den Tinnitusbetroffenen, die uns im Rahmen unserer Forschungsprojekte zu diesem Behandlungskonzept ihr Vertrauen schenken und uns mit dem Ausfüllen vieler Fragebögen sowie ihrem offenen Feedback entscheidend dabei unterstützen, das bestehende Konzept weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Wir hoffen, dass wir mit dem vorliegenden Buch vielen Tinnitusbetroffenen eine Hilfestellung geben und Mut machen können, sich trotz des Ohrgeräusches ihre Lebensqualität zurückzuerobern, den Tinnitus



allmählich in den Hintergrund zu schieben und die vielen anderen wichtigen Dinge des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Zudem hoffen wir, dass wir die psychologischen und ärztlichen Behandler mit dem vorliegenden Behandlungsprogramm dabei unterstützen können, ihre Hilfslosigkeit gegenüber Tinnitusbetroffenen abzubauen und sie schon frühzeitig auf einen guten Weg im Umgang mit den Ohrgeräuschen zu leiten.

**Cornelia Weise, Maria Kleinstäuber, Viktor Kaldo, Gerhard Andersson**

Marburg, Stockholm und Linköping, im Mai 2016

# Inhaltsverzeichnis

Autorenverzeichnis.....	XVII
<b>I</b>	<b>Allgemeine Grundlagen</b>
<b>1</b>	<b>Einführung</b> ..... 3
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>
<b>2</b>	<b>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</b>	<b>Alles, was man über die Tinnituserstehung 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</b>	<b>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</b>	<b>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-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

<b>8</b>	<b>Obligatorische Module</b> .....	103
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
8.1	<b>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
8.2	<b>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
8.3	<b>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
8.4	<b>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
8.5	<b>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
8.6	<b>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
8.7	<b>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</b>	<b>Optionale Module</b> .....	215
	<i>C. Weise, M. Kleinstäuber, V. Kaldo, G. Andersson</i>	
9.1	<b>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
9.2	<b>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
9.3	<b>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
9.4	<b>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
9.5	<b>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
9.6	<b>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
9.7	<b>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

## IV Wirksamkeit des Tinnitus-Selbsthilfetrainings

<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
	Literatur .....	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
	Literatur .....	319
	<b>Serviceteil</b> .....	321
	Stichwortverzeichnis .....	322