

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                                                                                    |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Autorenverzeichnis .....                                                                                                                           | XVII |
| <b>I Allgemeine Grundlagen</b>                                                                                                                     |      |
| <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 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 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?<br>Ist das Selbsthilfetraining für mich geeignet? – Ein Selbsttest ..... | 52   |
| 4.3.4 Wann ist das vorliegende Selbsthilfetraining und wann ist eine umfassende<br>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-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

|          |                                                                                       |           |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>6</b> | <b>Was sollten Sie als Therapeut zum Einstieg beachten? .....</b>                     | <b>69</b> |
|          | <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>     | <b>79</b> |
|          | <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</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><br><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><br><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,<br>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. Kald, 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. Kald, 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. Kald, 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 |

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