

6 **Liebe Leserin, lieber Leser**

7 So arbeiten Sie mit diesem Buch

9 **Musiktherapie und Hörtherapie**

10 **Was erwartet Sie bei der Musiktherapie?**

10 Aktive und rezeptive Musiktherapie

11 Ist das auch Musiktherapie?

12 Tinnituszentrierte Musiktherapie (TIM)

15 Die Heidelberger Musiktherapie

16 **Hörtherapie – Zentrum der Musiktherapie**

17 Was passiert beim Hören im Gehirn?

22 **Gut vorbereitet zum HNO-Arzt**

22 Beratung – Counselling

23 Was könnte der Auslöser für Ihren Tinnitus sein?

27 **Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm**

28 **1. Schritt: Testen Sie Ihre Lebensqualität**

29 Tinnitus und Emotion

31 Der Lebensqualitätstest

38 Selbsthilfemaßnahmen

43 **2. Schritt: Testen Sie Ihre Tinnitus-Belastung**

44 Auswertung

45 Selbsthilfemaßnahmen

52 **3. Schritt: Entwickeln Sie eigene Strategien**

54 Finden Sie eigene Strategien gegen den Tinnitus

55 Nutzen Sie Ihr inneres Kraftpotential

56 **4. Schritt: Ihr Audiogramm/ Gehörtst**

57 Hörminderungen schränken die Lebensqualität ein

59 Das Audiogramm

64 Testen Sie Ihr Gehör mit Hilfe der CD 1

68 Selbsthilfemaßnahmen

69 **5. Schritt: Auditiver Stress-Test**

69 Körperreaktionen auf Stress

70 Hörreaktion auf Stress

72 Hyperakusis – das überempfindliche Gehör

73 Der auditive Stress-Test

76 Selbsthilfemaßnahmen

79 **6. Schritt: Merkmale Ihres Tinnitus**

79 Tinnitus-Merkmale

81 Auswertung und Selbsthilfemaßnahmen

91 **7. Schritt: Hören Sie richtig**

92 Stundenlanges Radiohören führt zur Überreizung

93 Testen Sie Ihr Hörverhalten

95 Selbsthilfemaßnahmen

- 99 **Basistraining**
- 100 **Ihr 3-Wochen-Basistraining**
- 100 1. Baustein: Innenohr-Gymnastik
- 105 2. Baustein: Die Tiefenentspannung
- 108 3. Baustein: Auditive Umprogrammierung
- 113 **Werden Sie Ihr eigener Hörtherapeut**
- 114 Greifen Sie Geräusche mit den Ohren
- 114 Hinterlassen Sie eine Hörspur
- 114 Bringen Sie Ihren Kopf zum Schwingen
- 116 Nehmen Sie ein akustisches Wasserbad
- 117 Gründen Sie eine Horch-Runde
- 117 Auditiv-sensorische Grundübung
- 118 Stellen Sie sich Ihren eigenen Masker zusammen
- 121 **Führen Sie ein Hör-Tagebuch**
- 121 1. Übung: Ihr Ohr entscheidet
- 122 2. Übung: Mit Musik Stimmungen verändern
- 123 3. Übung: Einen Ohrenschaus veranstalten
- 123 4. Übung: Die Botschaft der Musik hören
- 124 5. Übung: Mit Musik Erinnerungen herbeizaubern
- 125 **Apps gegen den Tinnitus**
- 126 Tinnitusstraining außerhalb der Tinnitusfrequenz
- 128 Tinnitusstraining innerhalb der Tinnitusfrequenz
- 130 Hörtrainings unabhängig von der Tinnitusanalyse
- 133 **Hochwertiges Hören**
- 133 Audioformate – was steckt hinter den Abkürzungen?
- 134 Unkomprimierte Musik hören
- 135 So bietet Ihr Wohnzimmer Hörgenuss
- 142 **Service**
- 142 Verwendete Literatur
- 142 Zum Weiterlesen und -hören
- 143 Wichtige Adressen
- 145 Inhalt 1. CD
- 146 Inhalt 2. CD
- 149 **Stichwortverzeichnis**