

# Sachverzeichnis

## A

Ablenkungsmanöver 97  
Abschalten 118  
Achtsamkeitsübung 98  
Aktionismus, blinder 70  
Akzeptanz 78, 89  
Angst 9, 23, 40, 50, 75  
Anpassung 51  
Aspirin 68  
Atmung 28  
Atmung, bewusste 121  
Ausschlussdiagnose 68  
Autogenes Training 66  
Autonomie, innere 47

## B

Bambi-Effekt 64  
Basis-Tinnitus-Retraining 66  
Bauchatmung 121  
Bindungsbedürfnis 46  
Bruxismus 68

## C

Cortisol 36, 81  
Cortisolspiegel 68, 102

## D

Dankbarkeit 123  
Dankbarkeitsübung 124  
Dauerstress 15, 25, 35  
Denkblockaden 71  
Denkweise, festgefahrene 87  
Depressionen 25  
depressives Phänomen 29  
Detox, digitaler 118, 119  
Deutsche Tinnitus-Liga 11

Disstress 18, 20, 23, 112  
Druck, mentaler 67  
Durchblutungsstörungen 10, 15,  
101

## E

Emotionshirn 33  
Endorphine 28  
Energie 28  
Entspannung 67, 79  
Erschöpfung, seelische 63  
Erstarrung 27, 29  
Erste-Hilfe-Koffer 14  
Eustress 19  
Existenzangst 19, 55

## F

Falschinformationen 42  
Fehlinformation 101  
Flow 19  
Freude 40  
Frontalhirn 33  
frühkindliche Erfahrungen 34  
Frustrationstoleranz 80

## G

Geborgenheit 46, 52  
Gedankenkarussell 17, 96  
Gefühle 109  
Gefühle, blockierte 105  
Gehörsinn 116  
Genusstraining, achtsames 112  
Geräusche, neuronale 39  
Geruchssinn 114  
Geschmackssinn 115  
Getriebenheit, innere 72

Gewöhnung 90  
Ginkgo Biloba 10  
Glaubenssätze, innere 22, 45, 52,  
60, 68  
Glaubenssätze, negative 73, 83  
Glaubenssätze, positive 79, 85  
Glückshormon Oxytocin 81

## H

Habituation 66  
Harmoniestreben 64  
Heilung 25, 92  
Helfersyndrom 64  
Hilfe, psychologische 72  
Hilflosigkeit 41  
Hirnforschung 24  
Hochstapler-Syndrom 63  
Homeoffice-Worker 18  
Hören, selektives 103  
Hörgeräte 12  
Hormone 28  
Hörrende 33  
Hörsturz 16, 42, 53  
Hörtest 13  
Humor 122  
Hüther, Gerald 23  
Hyperakusis 69

## I

Innerer Erwachsener 45  
Innerer Kritiker 46  
Inneres Kind 43, 57  
Inneres Schattenkind 49  
Inneres Sonnenkind 47  
Inspiration 97, 98, 104  
Inspirationen 112

## K

Kämpfennatur 68  
Kampf oder Flucht 28, 35  
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 27  
Kindheit 34, 53, 76  
Kindheitserfahrungen, positive  
49  
Kindheitsphase 73  
Kohärenzgefühl 81  
Kommunikation, Gewaltfreie  
(GFK) 108  
Kontrollverlust 76, 80  
Konzentrationsstörungen 37  
Körpergeräusche 12  
Kurzzeitgedächtnis 40

## L

Lachen 122  
Langzeitgedächtnis 40  
Lebensveränderungen, positive  
116  
Leistungsdruck 51  
Libidoverlust 37  
limbisches System 33, 40, 45  
Lücke 97  
Lupeneffekt, akustischer 103

## M

Mandelkern (Amygdala) 40  
Meditation 23  
Mimik 31  
Müdigkeit 37

## N

Nach-Beelterung (Reparenting)  
52  
Nein sagen 85, 95  
Neocortex 45

Nervensystem, autonomes (ANS)  
17, 25, 28, 33, 35, 101, 102  
Nervensystem, dysreguliertes 31  
Nervensystem, reguliertes 34  
Nervensystem, soziales 26, 31  
Neuroplastizität 38  
Neurozeption 27, 34  
Notlösungsstrategien 58

## O

Ohnmacht 35, 80  
Ohrgeräusche 15, 37, 66  
Ohrstöpsel 69  
Opferrolle 98  
Otosklerose  
(Mittelohrschwerhörigkeit)  
13  
Oxytocin 81

## P

Parasympathikus 26, 28  
Perfektionismus 58, 61  
Perspektivwechsel 55, 87  
Pflichtgefühl 55  
Phantasiereise 56, 75  
Polyvagal-Theorie 25, 26, 35

## R

Rebalancing-Massage 75  
Reflektieren 71  
Reizarmut 69  
Reparenting 52  
Resilienz 81

## S

Schallquelle, äußere 14  
Schattenkind, Inneres 49  
Schlafstörungen 10, 36  
Schuldgefühle 105

Schutzfunktion, seelische 61  
Schutzmechanismus, seelischer  
60  
Schwerhörigkeit 10, 38  
Seepferdchen 40  
Sehsinn 114  
Selbstbewusstsein 47, 100  
Selbstempathie 23, 75  
Selbstheilung 31  
Selbstheilungskraft 96  
Selbstheilungsmechanismen 11  
Selbstvertrauen 49, 81  
Selbstwertgefühl 58, 70  
Selbstzweifel 62, 63  
Shutdown 29  
Sicherheit 26, 31, 52, 75  
Sinneseindrücke 33, 112  
Soloselbstständige 18  
Sonnenkind, Inneres 47  
Spontanheilung 77  
Sport 30, 67  
Stapedektomie 14  
Stille 119  
Stress 10, 17, 21, 24, 71  
Stressbewältigungsstrategie 22,  
68  
Stresshormone 22  
Stressor 19, 21, 76  
Stresspegel 79  
Stressresilienz 36  
Stress-Toleranz-Fenster 30, 35,  
50  
Stress, toxischer 50  
Sympathikus 26, 28

## T

Tachykardie (Herzrasen) 50  
Tastsinn 112  
Tebonin 10

therapeutische Maßnahmen 10  
Tinnitus, akuter 15  
Tinnitus-Auslöser 68  
Tinnitusberatung,  
psychologische 14  
Tinnitus, chronischer 11, 16, 77,  
106, 107  
Tinnitus-Fallschirme 111  
Tinnitusforschung 39  
Tinnitus, fremdverschuldeter  
107  
Tinnitus, frischer 15  
Tinnitus-Krise 45  
Tinnitus-Krisenmanagement 65  
Tinnitus-Symptom 18, 28  
Totstellreflex 27, 29, 50  
Traumakörper 35  
Träume 105  
Traurigkeit 40  
Tunnelblick 72

## U

Übererregung 29, 35  
Untererregung 29  
Ursachen für Tinnitus 15  
Urvertrauen 78

## V

Vagusast, dorsaler 26, 29  
Vagusast, ventraler 26, 31  
Vagusbremse 29  
Vagusnerv, ventraler 36  
Vagussystem, dorsales 50  
Vagussystem, parasympathisches  
26  
Verdrängung 44  
Verknüpfungen, neuronale 46,  
58, 124  
Verneinungen 85  
Vertrauen 23, 65

## W

Wahrnehmungssystem 12  
Waldbaden 117  
Wertschätzung 59  
Widerstand, innerer 89, 90, 91

## Y

Yoga 23, 75

## Z

Zuhören 94