



Detlef Kranz

Hypnotherapie bei Tinnitus

Ein Praxisleitfaden

 hogrefe



Detlef Kranz

Hypnotherapie bei Tinnitus

Ein Praxisleitfaden

 hogrefe

Detlef Kranz

Hypnotherapie bei Tinnitus

Ein Praxisleitfaden

unter Mitarbeit von Sonja Faller, Helmut Schaaf



Dipl.-Psych. Detlef Kranz, geb. 1952. 1972-1977

Studium der Psychologie in Berlin. Anschließend Tätigkeit in verschiedenen stationären und ambulanten psychotherapeutischen Einrichtungen. 1999 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). 1986 Fachpsychologe der Medizin. 1997 Klinische Hypnose (M.E.G.). Seit 1993 niedergelassen in eigener Praxis in Essen und seit 2009 Mitarbeit in der Tinnitus Klinik Prof. Dr. Hesse in Bad Arolsen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Bonerok - iStock.com by Getty
Images

Satz: Matthias Lenke, Weimar

Format: EPUB

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2767-6; E-Book-ISBN [EPUB]
978-3-8444-2767-7)

ISBN 978-3-8017-2767-3

<http://doi.org/10.1026/02767-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

[5] Für Christiane, Ida-Sophie und Sebastian

[6] **... denn die Unbewusstheit ist das Fundament des Lebens.
Wenn das Herz denken könnte, stünde es still.**

Fernando Pessoa

aus „Das Buch der Unruhe des Hilfsbuchhalters Bernardo Soares“

**Wenn im Kopf das Brummen tobt
und das Ohr vom Blutrausch bebt
denke ich zu meinem Trost
Stille ist, wenn nichts mehr lebt.**

Äußerung einer Patientin

171 **Vorwort**

Eine Störung, die darin besteht, dass etwas wahrgenommen wird, was normalerweise überhört wird, ist ein eigenartiges Phänomen. Aber es kann so belastend sein, dass Menschen daran verzweifeln. Fast ein Prozent der Bevölkerung leidet an lästigen Ohrgeräuschen, Männer wie Frauen gleichermaßen und am häufigsten tritt das Leiden in der Altersklasse nach der Lebensmitte auf. Es gibt körperliche Ursachen wie Hörschädigungen oder psychische Ursachen wie allerlei Formen von Stress. Typischerweise löst Stress nicht nur Tinnitus aus, sondern der Tinnitus steigert dadurch, dass sich der Patient ihm hilflos ausgeliefert fühlt, den Stress – sofern er als bedrohlich wahrgenommen wird. Der Umgang mit diesem oft geringfügigen Ton, der als physiologisches „Betriebsgeräusch“ des Ohres angesehen werden kann, ist komplex. Er verlangt neben der akuten medizinischen Versorgung in den chronischen Fällen eine psychotherapeutische Betreuung. Das ist insbesondere deswegen sinnvoll, da Unzufriedenheit, Angst, Überforderung, übergroße Kontrollbedürfnisse und Schlafstörungen mit dem Tinnitus einhergehen. Hier kann Hypnose besonders hilfreich sein und sowohl kognitiv-verhaltenstherapeutische als auch tiefenpsychologische Angebote ergänzen.

Hypnotherapie berücksichtigt grundsätzlich zwei Zugangsebenen, nämlich die symptomorientierte und die

problemorientierte Behandlung. In vielen Fällen gelingt es mit Hypnose, das Symptom auf der Ebene der Wahrnehmung zu entschärfen – z. B. durch Dissoziation und Veränderung der Submodalitäten der Wahrnehmung oder durch Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus. Hinzu kommt, dass Hypnose eine Reihe von Techniken zur Verfügung stellt, mit denen die psychosomatischen Aspekte des Tinnitusproblems bearbeitet werden können. Dazu gehört Stressbewältigung durch Ressourcenaktivierung, die regressive Bearbeitung zugrunde liegender Konflikte, die den Tinnitus ausgelöst haben, und die Beeinflussung des Problems durch indirekte und metaphorische Methoden.

In diesem Buch wird dem Psychotherapeuten oder dem hypnotherapeutisch tätigen HNO-Arzt ein umfassendes Kompendium zur Behandlung des Tinnitus mit Hypnose zur Verfügung gestellt. Behandler erhalten einen Einblick, wie Hypnotherapie in der Praxis angewendet werden und was Hypnotherapie bei dem Leiden unter einem Tinnitus leisten kann. Neben einer praktischen Einführung in die Hypnotherapie und der Vermittlung der medizinischen Grundlagen des Tinnitusleidens werden eine Vielzahl von Methoden sowohl für die symptomorientierte als auch für die problemorientierte Hypnotherapie beschrieben. Der Leser wird von der Gestaltung des Rappports zum Patienten über hypnotische Strategien des Zugangs zum Problem über direkte Suggestionen bis zu indirekten und symbolischen Suggestionen in die Methodik der Hypnotherapie für diese spezielle Anwendung in didaktisch hervorragender Weise eingeführt. Im umfangreichen ^[8] Anhang werden ausführliche Induktionstexte und zahlreiche nützliche

Arbeitsblätter für Diagnostik und Patientenaufklärung zur Verfügung gestellt. Auf diese Weise wird eine systematische Einführung in die Hypnotherapie des Tinnitus gegeben, die in allen Einzelheiten verständlich und lückenlos mit dem Vorgehen vertraut macht.

Der Autor Detlef Kranz hat aus der Bewältigung seiner eigenen Tinnitusproblematik Erfahrung sowohl beim Leiden am Tinnitus als auch mit den therapeutischen Zugangsmöglichkeiten zur Veränderung des Leidens gewinnen können. Dies hat er bei der Arbeit in seiner Praxis für Psychotherapie und in der renommierten Tinnitus-Klinik Prof. Dr. Hesse für die Hypnotherapie angewendet und stellt es dem Leser in einer aus der Praxis und der eigenen Leidenserfahrung authentisch gewachsenen Form zur Verfügung.

Das vorliegende Buch bietet für den hypnotherapeutisch arbeitenden Psychologen und Arzt Grundlagen und fruchtbare praktische Anregungen zur Symptomminderung und zur Bewältigung des Tinnitusleidens.

Tübingen, Juni 2017

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Inhaltsverzeichnis

Widmung

Zitat/e

Vorwort

Einführung

Danksagung

1 Historie und Wissenschaftlichkeit der Hypnotherapie

1.1 Von der traditionellen zur modernen Hypnose

1.2 Wissenschaft und Hypnose: Theorie, Physiologie
und nachgewiesene Wirksamkeit

1.2.1 Begriffsbestimmung

1.2.2 Neurobiologie der Hypnose

1.2.3 Wirksamkeit

1.3 Hypnotherapie bei Tinnitus

2 Was Hypnotherapeuten über das Leiden am Tinnitus
wissen sollten – notwendiges basales medizinisches
Grundwissen

2.1 Tinnitus: Was ist das?

2.2 Wie kann es zum Leiden am Tinnitus kommen?

2.2.1 Grundlagen der Hörwahrnehmung

2.2.2 Erklärungsansätze zur Entstehung von Tinnitus

2.2.3 Psychische Komorbidität

2.2.4 Risiko: Suizidalität

2.3 Symptomorientierte Diagnostik

2.4 Therapieansätze

2.4.1 Akuter, erstmalig auftretender Tinnitus

2.4.2 Länger anhaltende, „chronische“ Tinnituswahrnehmung

2.4.3 Psychotherapie bei Tinnitusleiden

2.4.4 Medikamentöse Behandlung

2.5 Tinnitus in der ICD-10

3 Einstieg in die Tinnitusbehandlung – Exploration, Indikation und Kontraindikationen

3.1 Wie kann es aus hypnotherapeutischer Sicht zum Tinnitusleiden kommen?

3.2 Vorgehen bei der Exploration

3.3 Kontraindikationen

4 Behandlungsziele und Therapieplanung bei einem Tinnitusleiden aus hypnotherapeutischer Sicht

4.1 Kennzeichen des hypnotherapeutischen Vorgehens bei Tinnitus

4.2 Hypnotherapeutische Behandlungsansätze und -ziele bei einem Tinnitusleiden

Symptomorientierte Hypnotherapie bei Tinnitusleiden

Problem- und konfliktorientierte Hypnotherapie bei Tinnitusleiden

Implizite Hypnotherapie bei Tinnitusleiden

Unspezifische Hypnotherapie bei Tinnitusleiden

5 Ablauf, Grundlagen, Voraussetzungen und Methoden der Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden

5.1 Ablauf einer hypnotherapeutischen Therapiesitzung und Grundprinzipien der therapeutischen Arbeit

5.2 Grundlagen für die Anwendung moderner Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden

5.2.1 Warum Trance?

5.2.2 Hypnotisierbarkeit

5.2.3 Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs

5.2.4 Hypnose ist immer Selbsthypnose

5.2.5 Rahmenbedingungen

5.3 Voraussetzungen für die Anwendung hypnotherapeutischer Methoden und Besonderheiten der Tranceinduktion bei einem Tinnitusleiden

5.4 Methoden – direkte und/oder indirekte Induktion

5.4.1 Direkte Methoden

5.4.2 Indirekte Methoden

5.5 Was ist bei der Induktion einer Trance wichtig?

5.6 Funktion und Prinzipien der Trancesprache

5.7 Mögliche Probleme

5.7.1 Umgang mit Patienten mit Widerstand

5.7.2 Was tun, wenn nichts passiert?

5.8 Hinweise zur Arbeit mit den vorgestellten hypnotherapeutischen Methoden

6 Symptomorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden

6.1 Lieblingsplatz / Wohlfühlort

1. Rapport

2. Trance induzieren

3. Nutzung der Trance

4. Ankern (fakultativ)

5. Reorientierung

6. Nachexploration

6.2 Tinnitus als Bild – Sinneskanäle wechseln und Submodalitäten verändern

1. Rapport

2. Trance induzieren
3. Nutzung der Trance
4. Ankern (fakultativ)
5. „Das ist wie ...“-Technik
6. Reorientierung
7. Nachexploration

6.3 Tinnitus als Skala - Sinneskanäle wechseln und Submodalitäten verändern

1. Rapport
2. Trance induzieren
3. Nutzung der Trance
4. Postsuggestion
5. Reorientierung
6. Nachbesprechung

6.4 Tinnitus als Bild an einem Ort „maskieren“

1. Rapport
2. Trance induzieren
3. Nutzung der Trance
4. Reorientierung
5. Nachbesprechung

6.5 Umlenkung der Aufmerksamkeit

1. Rapport
2. Trance induzieren
3. Trance nutzen - Trancearbeit mit Suggestion

4. Postsuggestion
5. Reorientierung
6. Nachexploration

6.6 Ressourcen ankern

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance - Ankern
4. Separator
5. Weitere Anker setzen (fakultativ)
6. Test und Future Pacing
7. Ökologiecheck
8. Reorientierung
9. Postsuggestion (fakultativ)
10. Nachexploration

6.7 Ressourcen aktivieren - Altersregression

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance
4. Ressourcensituation ankern
5. Reorientierung
6. Postsuggestion (fakultativ)
7. Nachexploration

6.8 Ankern und Anker kollabieren

1. Rapport

2. Induktion der Trance
3. Vertiefung
4. Nutzung der Trance – Problem- und Ressourcenanker setzen
5. Anker kollabieren
6. Test und Future Pacing
7. Postsuggestion und Einstreutechnik (fakultativ)
8. Reorientierung
9. Nachexploration

7 Problem- und konfliktorientierte Hypnotherapie bei einem Tinnitusleiden

7.1 Arbeit mit Metaphern I – Stellvertretertechnik

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance
4. Bewältigung einer Anforderungssituation in sensu (fakultativ)
5. Reorientierung
6. Nachexploration

7.2 Arbeit mit Metaphern II – Tinnitus als Landschaft oder Lebewesen

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Vertiefung (fakultativ)

4. Ratifikation (fakultativ)
5. Nutzung der Trance
6. Stellvertretertechnik (fakultativ)
7. Reorientierung
8. Nachexploration

7.3 Arbeit mit Metaphern III – Tinnitus als ungebetener Hausgast

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Vertiefung (fakultativ)
4. Ratifikation (fakultativ)
5. Nutzung der Trance
6. Reorientierung
7. Nachexploration

7.4 Arbeit mit Metaphern IV – Tinnitus als Person, Gegenstand oder Symbol

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance
4. Stuhlwechsel
5. Reorientierung
6. Nachexploration

7.5 Reframing I – Die positive Absicht des Tinnitus

1. Rapport

2. Induktion der Trance mit Seeding zur Vorbereitung des Reframings

3. Nutzung der Trance - Kontakt zum Unbewussten herstellen

4. Ökologiecheck - Ziel und positive Absicht vereinigen

5. Reorientierung

6. Nachexploration

7.6 Reframing II - Die positive Absicht des Tinnitus

1. Rapport

2. Induktion der Trance mit Seeding zur Vorbereitung des Reframings

3. Nutzung der Trance

4. Ökologiecheck

5. Reorientierung

6. Nachexploration

7.7 Arbeit mit dem inneren Heiler

1. Rapport

2. Induktion der Trance

3. Nutzung der Trance - Den inneren Heiler einführen

4. Arbeit mit dem inneren Heiler

5. Reorientierung

6. Nachexploration

7.8 Change History-Technik

1. Rapport

2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance – Change History-Technik
4. Reorientierung
5. Nachexploration

7.9 Zeitprogression

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Nutzung der Trance – Zeitprogression
4. Reorientierung
5. Nachexploration

7.10 Umgang mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen

1. Rapport
2. Induktion der Trance
3. Vertiefung (fakultativ)
4. Nutzung der Trance – Vertrag mit der Symptomseite
5. Posthypnotische Suggestion und Amnesie (fakultativ)
6. Reorientierung
7. Nachexploration

8 Selbsthypnose

Hypnose ist immer Selbsthypnose

Ablauf

8.1 Selbsthypnose 1 – Fixation, Atemregulierung und Treppe hinabsteigen

8.2 Selbsthypnose 2 – 5, 4, 3, 2, 1-Methode

8.3 Selbsthypnose 3 – Ateminduktion

8.4 Selbsthypnose 4 – Visualisierung

8.5 Selbsthypnose 5 – Suggestionen zur Veränderung des Ohrgeräuschs („Durchsichtiger Ball“, in Anlehnung an Schildt, 1998)

9 Narrative Hypnotherapie bei Tinnitusleiden

Beppo, der Straßenkehrer

Der alte Kaiser

Die Lektion eines Schmetterlings

Die Palme

Die zwei Riesen und die sieben Musikzwerge

Die Geschichte vom Löwenzahn

Die Reisaffen

Wie Milton Erickson „hören“ lernte

Literatur

Weiterführende Literatur

Anhang

Glossar

Arbeitsblätter

Materialien auf CD-ROM

[13] Einführung

Hypnotherapie erleichtert und vereinfacht die Therapie bei einem Tinnitusleiden für den Betroffenen und den Therapeuten. Die vorgestellten Techniken sind dem Hypnotherapeuten in der Regel aus der Arbeit mit anderen Störungsbildern bekannt, sie sind unkompliziert, schnell zu lernen und dann erfolgreich einsetzbar, wenn sie einzeln oder in Kombination und zum richtigen Zeitpunkt im Therapieprozess eingesetzt werden. Nicht selten kann auf diese Weise schon in einer einzelnen Sitzung ein wichtiger Behandlungsschritt in Richtung Heilung erreicht werden. Da es bei der Behandlung des Tinnitus auch um das Aufdecken und Bearbeiten von hinter dem Tinnitus stehenden Konflikten und/oder Problemen geht, benötigt die hypnotherapeutische Behandlung ihre Zeit, um zu einer Veränderung und Heilung führen zu können.

Ausgebildete Hypnotherapeuten sowie auch Therapeutinnen und Therapeuten am Beginn ihrer Ausbildung werden die in diesem Buch beschriebenen Anleitungen und Techniken schnell anwenden können. Den noch nicht mit Hypnotherapie vertrauten Kolleginnen und Kollegen hoffe ich mit dieser Darstellung auf verständliche und interessante Weise vermitteln zu können, was Hypnose ist und leisten kann. Und vielleicht bekommt die eine oder andere Kollegin bzw. der eine oder andere Kollege Lust, sich intensiver mit dieser Therapieform zu beschäftigen.

Der theoretische Teil informiert über die Geschichte und Wirksamkeit der Hypnotherapie und vermittelt medizinisches Basiswissen zum Thema Tinnitus. Im praktischen Teil habe ich die in meiner hypnotherapeutischen Ausbildung erworbenen Kenntnisse für die Therapie verschiedener Krankheitsbilder auf die Behandlung von Patienten mit einem Tinnitusleiden übertragen. Mein Anliegen ist es, Lesern praktisch erprobtes und bewährtes Wissen zur Verfügung zu stellen, das leicht in die tägliche psychotherapeutische Arbeit integriert werden kann. Direkte und indirekte hypnotherapeutische Techniken, die ich im Laufe der letzten 20 Jahre erfolgreich in der Behandlung von Menschen mit einem Tinnitusleiden angewendet habe, werden einzeln und in Kombination vorgestellt. Zudem wird Hintergrundwissen zu hypnotherapeutischen Techniken vermittelt, welches die Anwendung erleichtert und hoffentlich auch neugierig auf Hypnotherapie macht. Ziel ist es, therapeutisch arbeitenden Kolleginnen und Kollegen Anregungen zu geben und sie zu ermutigen, die beschriebenen Techniken bei der Arbeit mit Tinnituspatienten einzusetzen.

Im Anhang und auf der CD-ROM befindet sich umfangreiches Arbeitsmaterial (u. a. Glossar mit wichtigen Fachbegriffen, Arbeitsblätter mit Hypnoseinduktionen, Trancevertiefungen, Beispiele für Reorientierungen, spezielle Suggestionen und Techniken bei Tinnitus, eine PowerPoint-Präsentation sowie Audiodateien ^[14] mit Mitschnitten aus hypnotherapeutischen Sitzungen). Dieses Material soll die therapeutische Arbeit mit dem Tinnituspatienten und die Anwendung der beschriebenen

Techniken erleichtern. Die Arbeitsblätter und die Power Point-Präsentation vermitteln die wesentlichen und notwendigen Informationen zum Tinnitus und zur Hypnotherapie für Therapeuten und für Patienten. Die PowerPoint-Präsentation hat sich in der Praxis als Wissensvermittlung über die Entstehung und über die Behandlungsansätze beim Leiden am Tinnitus (auch bei Fortbildungen im Kollegenkreis) und zur Förderung der Compliance am Beginn der Therapie als sehr hilfreich erwiesen. Die Audiodateien sollen dem Anwender als praktisches Beispiel für Hypnotherapie bei Tinnitus dienen.

Seit 1993, als ich meine psychotherapeutische Praxis eröffnete, habe ich einen ständigen Begleiter – meinen Tinnitus. Nichts Ungewöhnliches, eine Belastungssituation und die Auslösung einer psychosomatischen Symptomatik. Vor mehr als 20 Jahren stellte das allerdings für meinen behandelnden HNO-Arzt und anfangs auch für mich ein scheinbar unüberwindbares Problem in der Behandlung dar. Weder die Tabletten, noch die Infusionen oder die hyperbare Sauerstofftherapie brachten eine Besserung. Mein Arzt sprach vor mehr als 20 Jahren erst gar nicht von einer möglichen psychotherapeutischen Behandlung.

Viel hat sich seitdem in der Behandlung von Menschen, die unter einem Ohrgeräusch leiden, getan. Es war Glück, gerade meine Ausbildung zum Hypnotherapeuten bei der Milton Erickson Gesellschaft zu absolvieren, als mein Tinnitusleiden begann. Ich hatte den Eindruck, dass schon die Anwendung der gerade in der Ausbildung gelernten Methoden und Techniken Hilfe bewirken kann. Da es mir

bereits nach wenigen Interventionen besser ging, wendete ich diese Methoden und Techniken auch bei meinen Patienten an und war überzeugt, dass die Hypnotherapie gute Möglichkeiten bietet, Betroffenen zu helfen, ihre Tinnitusbeschwerden zu lindern und zu überwinden. Das war der Beginn meiner Selbsttherapie und meiner Arbeit mit Menschen, die unter einem Ohrgeräusch leiden.

Ich hoffe, dass sich Ärzte und Psychotherapeuten durch dieses Buch dazu anregen lassen, sich mit moderner Hypnose zu befassen und die noch immer anzutreffenden Vorurteile zu überwinden. Die im Buch aufgezeigten Gedanken und Techniken sind das Ergebnis meiner selbstkritisch reflektierten und supervidierten praktischen Arbeit mit Tinnituspatienten. Aufgrund dieser Ergebnisse halte ich die Anwendung von Hypnose in der dargestellten Art und Weise bei einem Tinnitusleiden für wertvoll und wichtig. Die beschriebenen Techniken können unabhängig von der therapeutischen Grundrichtung angewendet werden. Die Kapitel des Buches bauen aufeinander auf, müssen aber nicht notwendigerweise nacheinander abgearbeitet werden.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich im weiteren Text die männliche Form (z. B. Patient, Therapeut), natürlich sind aber immer beide Geschlechter gemeint.^[15] Über Anregungen sowie Kritik zum Konzept und Inhalt des Buches freue ich mich.

Ich wünsche mir, dass Kolleginnen und Kollegen achtsam, einfühlsam, kreativ und mit Freude die Arbeit mit Menschen,