

Dankbetuiging	6
Voorwoord <i>door Professor Ronald Hinchcliffe</i>	7
Inleiding	9
<i>Hoofdstuk 1: Ter informatie</i>	14
<i>Hoofdstuk 2: Hoe oorsuizingen u kunnen treffen</i>	22
<i>Hoofdstuk 3: Zelf-analyse I: enquête over oorsuizingen</i>	29
<i>Hoofdstuk 4: Zelf-analyse II: dagboek over oorsuizingen</i>	35
<i>Hoofdstuk 5: Oorsuizingen accepteren: het belang van aandacht</i>	43
<i>Hoofdstuk 6: Aandacht of geen aandacht</i>	49
<i>Hoofdstuk 7: Hulp zoeken</i>	57
<i>Hoofdstuk 8: Cognitieve therapietechnieken</i>	64
<i>Hoofdstuk 9: Ontspanning en autosuggestie</i>	78
<i>Hoofdstuk 10: De omgeving veranderen</i>	93
<i>Hoofdstuk 11: Een blik in de toekomst</i>	104
Literatuurlijst	110
Uitleg van medische termen	112
Nuttige adressen	119
Register	121
Over de auteur	125