

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1      Verfolgungsängste und Verfolgungswahn – Was ist das?</b> .....	<b>9</b>
1.1    Wie äußern sich Verfolgungsängste und Verfolgungswahn? .....	9
1.1.1    Typische Gedanken bei Verfolgungsängsten .....	11
1.1.2    Wesentliches Gefühl bei Verfolgungsängsten: Angst .....	13
1.1.3    Typisches Verhalten bei Verfolgungsängsten .....	13
1.1.4    Wann sollte man Hilfe in Anspruch nehmen? .....	14
1.1.5    Diagnosen rund um den Verfolgungswahn .....	18
1.2    Wie viele Menschen erleben Verfolgungsängste? .....	22
1.3    Wie stabil sind Verfolgungsängste und können sie auch wieder ganz weggehen? .....	23
1.4    Wie wirken Verfolgungsängste auf andere? .....	23
<b>2      Entstehung: Wie werden aus anfänglichem Misstrauen Verfolgungsängste?</b> .....	<b>25</b>
2.1    Allgemeine Risikofaktoren .....	27
2.1.1    Genetische Risikofaktoren: Welche Rolle spielt die erbliche Veranlagung? .....	27
2.1.2    Soziale Risikofaktoren: Welche Spuren hinterlässt die Biografie? .....	27
2.2    Wie macht Sie das anfällig? .....	29
2.2.1    Negative Annahmen über andere und sich selbst .....	29
2.2.2    Schnelles Urteilen und andere kognitive Prozesse .....	30
2.2.3    Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen .....	32
2.2.4    Botenstoffe .....	33
2.2.5    Gestörter Schlaf .....	34
2.3    Auslösende und aufrechterhaltende Faktoren: Wie entstehen die Ängste und warum gehen sie nicht von allein weg? .....	35
2.3.1    Wenn der Stress auf fruchtbaren Boden fällt .....	35
2.3.2    Warum die Verfolgungsängste nicht von allein weggehen .....	36

<b>3</b>	<b>Unterstützungsmöglichkeiten: Was gegen Verfolgungsängste unternommen werden kann</b>	<b>42</b>
3.1	Selbsthilfe: Was Sie selbst tun können	43
3.1.1	Der Zusammenhang zwischen Gedanke, Gefühl und Verhalten (ABC-Modell)	43
3.1.2	Äußere Struktur schafft innere Struktur	47
3.1.3	Guter Schlaf ist Gold wert	49
3.1.4	Helfen Sie Ihrem Körper, sich zu entspannen	50
3.1.5	Lohnt es sich, Ängste anzusprechen?	53
3.1.6	Der Schein der Sicherheit: Erkennen Sie Grübeln und reduzieren Sie es	55
3.1.7	Das Vier-Felder-Schema: Überprüfen Sie die Kosten Ihrer aktuellen Annahmen	58
3.1.8	Erkennen und hinterfragen Sie Ihre Grundannahmen	62
3.1.9	Bestimmen Sie selbst, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten	64
3.1.10	Wägen Sie gut ab, anstatt schnell zu urteilen	66
3.1.11	Erkennen und reduzieren Sie Sicherheitsverhalten	68
3.1.12	Stärken Sie Ihr positives Selbstbild	71
3.1.13	Unangenehme Gefühle zu akzeptieren schafft viel Freiraum und Energie	73
3.1.14	Gehen Sie mutig voran und nehmen Sie andere dabei mit	75
3.1.15	Entwicklung neuer Perspektiven: Wie möchten Sie leben?	76
3.2	Hilfe von außen: Was möglich ist und wie Sie lernen können, anderen zu vertrauen	78
3.2.1	Therapie: Welche Angebote gibt es und wie unterscheiden sie sich?	80
3.2.2	Information für Angehörige	89
<b>Anhang</b>		<b>93</b>
	Zitierte Literatur	93
	Hilfreiche Internetlinks	94
	Wie bekommt man einen Psychotherapieplatz?	95
	Hinweise zu den Online-Materialien	96
	Arbeitsblätter	97