

# 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