

Inhalt

Vorwort	9
1 Stimmenhören und akustische Halluzinationen – Was ist das?	11
1.1 Wie äußern sich Stimmen und andere akustische Halluzinationen?	12
1.2 Wie häufig treten Stimmen/Halluzinationen auf?	13
1.3 Bei wem treten Stimmen und andere akustische Halluzinationen auf?	15
1.4 Einmaliges Erlebnis oder ständige Begleiter – Wie entwickeln sich Stimmen/Halluzinationen über die Zeit?	17
1.5 Wann werden Halluzinationen zum Problem?	18
1.6 Ich, die Halluzinationen und der Rest der Welt – Reaktionen von anderen	21
2 Wie kommen Stimmen/Halluzinationen zustande und was führt dazu, dass sie bleiben und belastender werden?	23
2.1 Ursachen – Wie Stimmen/Halluzinationen entstehen	23
2.1.1 Risikofaktoren	24
2.1.2 Das Gehirn feuert von selbst – Welche biologischen Abläufe stecken hinter den Stimmen/Halluzinationen?	26
2.1.3 Stressor – Stein des Anstoßes für Stimmen/Halluzinationen	28
2.2 Was führt dazu, dass Stimmen/Halluzinationen bleiben oder stärker werden?	29
2.2.1 Trigger – Auslöser für immer neue Stimmen/Halluzinationen im Alltag	29
2.2.2 Die eigenen Gedanken über die Stimmen/Halluzinationen als schützende oder aufrechterhaltende Faktoren	30
2.2.3 Hilfreiche und weniger hilfreiche Reaktionen auf Stimmen/ Halluzinationen	32
2.2.4 Warum Stimmen/Halluzinationen stärker werden – Das Teufelskreismodell von Triggern und aufrechterhaltenden Faktoren	33

3	Strategien und Hilfsmittel für den Umgang mit Stimmen/ Halluzinationen	37
3.1	Hilfreiche Bewältigungsstrategien – ohne Nachteile	37
3.2	Stress reduzieren – Selbstfürsorge und ein gesunder Lebensstil	41
3.2.1	Entspannungstechniken	43
3.2.2	Achtsamkeit als Mittel zur Stressreduktion	43
3.2.3	Gesunder Lebensstil	45
3.2.4	Regelmäßiger Schlaf und Tagesstruktur	45
3.2.5	Positive Einstellung zur eigenen Person	47
3.2.6	Vertrauenspersonen und andere Menschen mit Stimmen/ Halluzinationen	48
3.3	Hilfreichere Gedanken und Bewertungen in Bezug auf Stimmen/ Halluzinationen finden	48
3.3.1	Gedanken und Bewertungen prüfen – Indizien sammeln	52
3.3.2	Sich für oder gegen Überzeugungen entscheiden – Das Vier-Felder-Schema	54
3.3.3	Für Stimmenhörende: Neue Bewertungen und Bedeutungen entdecken	56
3.4	Selbstbewusst mit den Stimmen in Kontakt treten	58
3.4.1	Stimmen als Interaktionspartner	58
3.4.2	Interaktion mit Stimmen – Selbstbewusst den eigenen Standpunkt vertreten	59
3.4.3	Eine selbstbewusste Reaktion auf Stimmen in fünf Schritten entwickeln	60
4	Unterstützung – Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?	64
4.1	Nicht allein – Stimmenhörenden-Communities	64
4.2	Möglichkeiten einer medikamentösen Therapie	65
4.3	Psychotherapie	67
4.4	Die richtige Wahl treffen – Was ist die passende Unterstützung für mich?	68
5	Wie können Freunde, Partner und Verwandte helfen?	70
5.1	Hilfreiche Gesprächshaltung für Freunde und Angehörige	70
5.2	Praktische Unterstützung	72
5.3	Hilfe für Freunde und Verwandte – Umgang mit eigener Belastung	73

Anhang	74
Zitierte Literatur.....	74
Literaturempfehlungen und hilfreiche Internetlinks	76
Arbeitsblätter	77