



Wann treten die Stimmen auf?

Versuchen Sie, in den nächsten Tagen zu beobachten, wann die Stimme(n) üblicherweise auftreten, was sie sagen und welche Reaktionen sie bei Ihnen hervorrufen. Die Stimmen besser zu verstehen kann hilfreich sein, um konstruktiver mit ihnen umgehen zu können.

Situation	Möglicher Auslöser	Stimmen	Reaktionen	Langfristige Folgen
Wann?	(z.B. Lautstärke, Stress, Einsamkeit)	Inhalt:	Gedanken:	Gefühle:
Wo?			Gefühle:	
Wer anwesend?		Wessen Stimme:	Verhalten:	Verhalten:
Was ist passiert?			Körperreaktionen:	



Gedanken/Bewertung, Gefühle und Verhalten

Wie Sie die Stimmen bewerten und wie Sie mit ihnen umgehen, entscheidet, wie viel Macht die Stimmen über Sie haben und welche Gefühle sie in Ihnen auslösen. Versuchen Sie, in den nächsten Tagen zu beobachten, wie Sie die Stimmen gedanklich bewerten und welche Konsequenzen daraus resultieren.

Situation

Wann? Wo? Wer anwesend? Was ist geschehen? Was sagt die Stimme?

Gedanken/Bewertung

Automatische Gedanken:

Was sind typische/automatische Gedanken über die Stimme?

Hilfreiche Gedanken:

Was wären hilfreiche Gedanken über die Stimme?

Konsequenzen

Gefühle und Verhalten:

Wie fühlen oder verhalten Sie sich in der Regel?

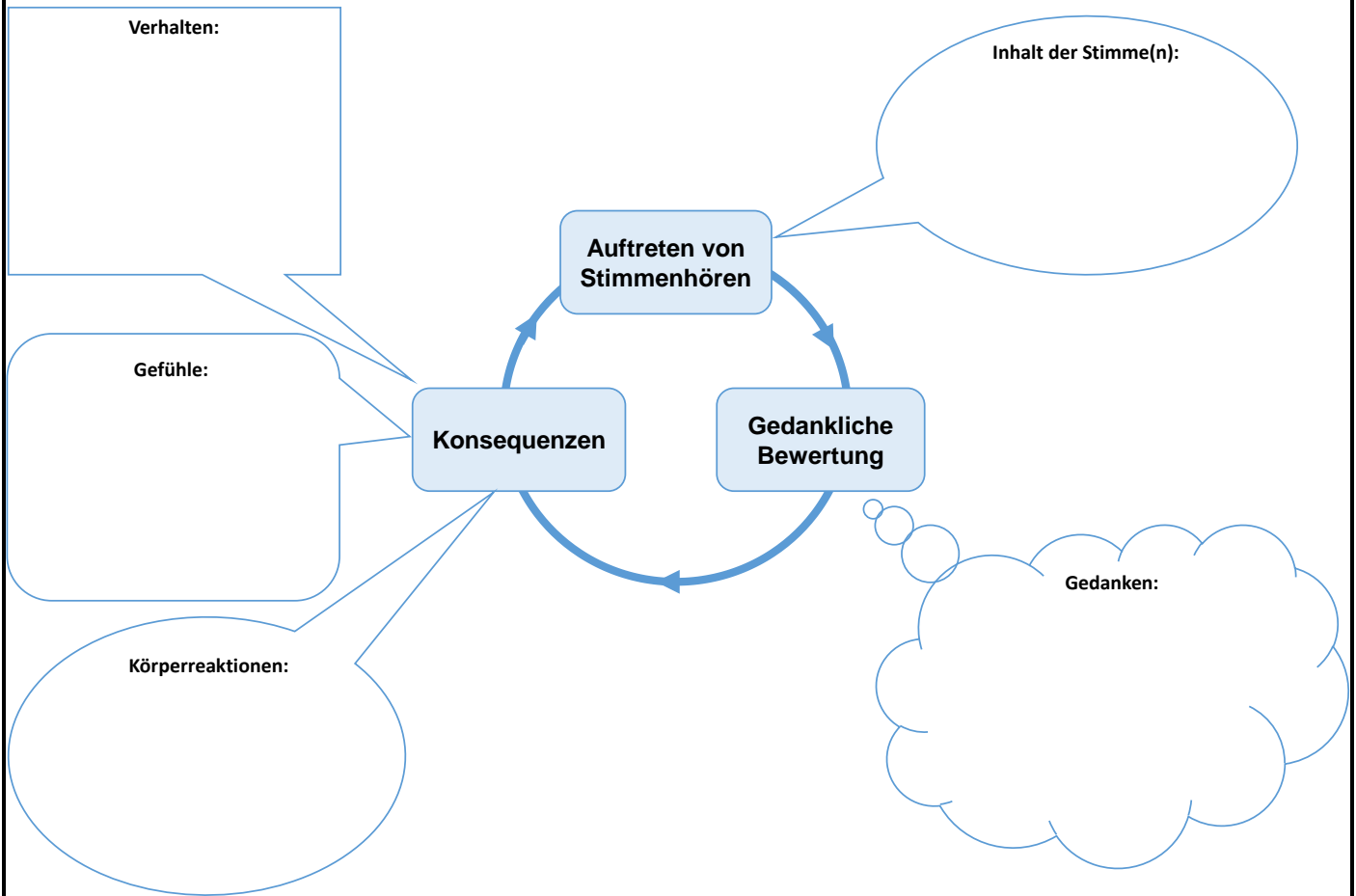
Gefühle und Verhalten:

Wie würden Sie vermutlich fühlen oder sich verhalten, wenn Sie einen hilfreicherer Gedanken über die Stimme hätten?



Teufelskreis Stimmenhören

Erstellen Sie ein persönliches Modell zu Ihrem Stimmenhören. Gibt es einen „Teufelskreis“ aus dem Auftreten der Stimmen, Ihrer gedanklichen Bewertung und daraus resultierenden Konsequenzen?





Bewältigungsstrategien

Welche der folgenden Bewältigungsstrategien haben Sie bereits genutzt? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Welche möchten Sie vielleicht neu ausprobieren?

- Ablenkung (aufräumen, jemanden anrufen, malen etc.)
- Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung)
- Über Kopfhörer interessante Podcasts, Radioreportagen oder Musik hören
- Ohrstöpsel tragen
- Lautes (Vor-)Lesen
- Summen oder laut singen
- Sport machen
- Sich auf Radio- oder Fernsehsendung konzentrieren
- Stimmen ignorieren
- Mit anderen ein Gespräch anfangen
- Schlafen
- Spazieren gehen
- Rätsel lösen
- Den Stimmen mit Humor begegnen (z.B. „Jaja, sagtest Du bereits. Ich bin ja nicht taub.“)
- Den Stimmen etwas entgegenen
- Spiele auf dem Smartphone, dem PC oder der Konsole spielen
- Rechenaufgaben lösen
- Nicht auf die Stimmen reagieren - einfach abwarten, bis es vorbei ist
- Sich auf Objekte in der unmittelbaren räumlichen Umgebung konzentrieren und diese innerlich benennen und beschreiben
- Beobachten und Beschreiben der Stimmen bezüglich Ton, Inhalt, Geschlecht, Lautstärke, usw.
- Austausch mit Anderen
- Anderes: _____



Bewältigungsprotokoll

Notieren Sie, welche Strategien Sie im Umgang mit den Stimmen bisher angewendet haben und wie hilfreich diese für Sie waren. Probieren Sie zukünftig auch neue Strategien aus und beobachten Sie, ob diese Ihnen helfen.

Was sagt die Stimme?	Situation (in der das Stimmenhören auftrat)	Belastung anfangs (0 – 10)	Wie habe ich reagiert? (Bewältigungsstrategie)	War das hilfreich? (0 = nicht hilfreich 10 = sehr hilfreich)	Belastung hinterher (0 – 10)



Progressive Muskelentspannung

- Setzen Sie sich bequem hin.
 - Schließen Sie die Augen, sofern Ihnen das lieber ist.
 - Atmen Sie ein paar Mal tief durch.
 - Jede der nachfolgenden Muskelgruppen sollen Sie nacheinander zuerst für ca. sieben Sekunden anspannen, anschließend dann etwa zehn Sekunden lang locker lassen und wieder entspannen. Danach folgt die nächste Muskelgruppe.
 - Achten Sie bei der Übung auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in den jeweiligen Muskelgruppen.
1. Rechte Hand langsam zur Faust ballen.
 2. Rechten Oberarm anwinkeln und anspannen.
 3. Linke Hand zur Faust ballen.
 4. Linken Oberarm anwinkeln und anspannen.
 5. Augenbrauen nach oben ziehen.
 6. Stirn runzeln und die Nase rümpfen.
 7. Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel hochziehen.
 8. Die Schultern nach oben ziehen.
 9. Schulterblätter zusammenziehen und Brust nach vorne drücken.
 10. Bauch anspannen.
 11. Rechten Oberschenkel anspannen (Fuß auf den Boden pressen).
 12. Den rechten Fuß strecken und dabei die Zehen beugen.
 13. Linken Oberschenkel anspannen (Fuß auf den Boden pressen).
 14. Den linken Fuß strecken und wieder die Zehen beugen.