

Inhalt

Vorwort zur deutschen Übersetzung	7
Vorwort der englischen Autoren	
Vorwort des Stimmenhörers	8
Vorwort des Professionellen	9
Einführung	
Auf welchen Grundlagen beruht dieses Arbeitsbuch?	11
Grundregeln	11
Tipps zum Durcharbeiten des Buchs	12
Schritt 1: Stimmen verstehen	
Wie es mit den Stimmen anfang	14
Das erste Mal, als ich Stimmen hörte	14
Biografie	19
Schritt 2: Wie Sie Ihre Erfahrungen einordnen können	
Bezugsrahmen Ihrer Erklärungen und Ihrer Beziehungen zu den Stimmen	22
Erklärungssysteme und -modelle	23

Schritt 3:

Stimmen akzeptieren und anfangen mit ihnen zu leben

Bewältigungsstrategien	36
Ihre Art, mit den Stimmen umzugehen	37
Stimmen verstehen lernen	39
Untersuchung	40
Strukturierung der Zeit	41
Abstimmung	42
Erlauben und Verbieten	43
Entwicklung von Strategien zum Umgang mit Stimmen	43
Regeln für den Umgang mit Professionellen	44

ABC der Bewältigungsstrategien

46

Anhang

Einschätzung	47
Literatur	48
Adressen	48