

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Depersonalisationserscheinungen:</b>
1.1	Prolog am Himmel . . . . .	3	3	Defizite in der körperlichen
1.2	Struktur der zwanghaften Persönlichkeits- störung . . . . .	5	3.1	und mentalen Kohärenz . . . . . 59
1.2.1	Pessimismus . . . . .	5	3.2	Depersonalisationserlebnisse . . . . . 61
1.2.2	Hypermoralität und Anstrengung . . . . .	7	3.2.1	Mangelhaftes Erleben körperlicher Kohärenz . . . . . 61
1.2.3	Kontrolle . . . . .	9	3.2.2	Erfahrung instabiler Grenzen . . . . . 61
1.2.4	Sorge . . . . .	10	3.2.3	»Auflösung« der eigenen Person . . . . . 63
1.3	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele . . . . .	12	3.2.3	Den eigenen Körper nicht mehr spüren . . . . . 65
1.3.1	Alltag als Heimsuchung . . . . .	12	3.3	Mangelhaftes Erleben mentaler Kohärenz . . . . . 66
1.3.2	Familienbande . . . . .	16	3.4	Therapie bei mangelhaftem Erleben körperlicher Kohärenz . . . . . 72
1.3.3	M. Stra-B 98 . . . . .	17	3.5	Therapie bei mangelhaftem Erleben mentaler Kohärenz . . . . . 74
1.4	Therapie bei zwanghafter Persönlichkeits- störung . . . . .	19	3.5.1	Training von Gegenwartskonstituierung durch Situationserfassung und -analyse . . . . . 74
1.4.1	Die innere Lage: Festung und Kerker . . . . .	19	3.5.2	Denken lernen statt Zwangsgrübeln . . . . . 75
1.4.2	Allgemeine Strategien bei der Therapie . . . . .	20	3.5.3	Kompensation schwerer Depersonalisations- erscheinungen durch innere Aktivierung . . . . . 77
1.4.3	Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen . . . . .	24	3.6	<b>Selbsthilfe bei Depersonalisations- erscheinungen</b> . . . . . 77
1.4.4	Ziele und Interventionen: ein Überblick . . . . .	26	4	<b>Das zwanghaft-skrupelhafte Gewissen:</b>
1.4.5	Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung . . . . .	27	4	Zweifel an den eigenen moralischen Absichten und Handlungen . . . . . 79
1.4.6	Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke . . . . .	29	4.1	Gewissen und Gewissensqualen . . . . . 81
1.4.7	Ziele: Erweiterung des Handlungs- spielraumes, Verringerung von Hypermoralität . . . . .	33	4.2	Ein Fall von zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen . . . . . 83
1.4.8	Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen . . . . .	36	4.3	Therapie bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen . . . . . 86
1.4.9	Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz . . . . .	39	4.3.1	Gewissen: zwei Gefahren . . . . . 86
1.5	Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeits- störung . . . . .	46	4.3.2	Wertung des skrupelhaften Gewissens . . . . . 86
1.5.1	Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe? . . . . .	46	4.3.3	Prinzipien der Korrektur eines zwanghaft- skrupelhaften Gewissens . . . . . 88
1.5.2	So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen . . . . .	47	4.3.4	Einübung von Maßnahmen zur Korrektur eines zwanghaft-skrupelhaften Gewissens . . . . . 90
1.5.3	Veränderungsschwerpunkte und Übungen . . . . .	47	4.4	<b>Selbsthilfe bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen</b> . . . . . 91
<b>2</b>	<b>Die Zwangskranken</b> . . . . .	<b>55</b>		

<b>5</b>	<b>Die alltäglichen Kontrollzwänge:</b> <b>Mangelndes Vertrauen in das eigene Verhalten bei Routinetätigkeiten</b> . . . . .	93	<b>7.3</b>	<b>Struktur von Berührungsvermeidungs- und Waschzwängen</b> . . . . .	125
5.1	<b>Einmal ist keinmal</b> . . . . .	95	<b>7.4</b>	<b>Therapie bei Berührungsvermeidungs- und Waschzwängen</b> . . . . .	127
5.2	<b>Normale Kontrollen und zwanghafte Kontrollen</b> . . . . .	96	7.4.1	<b>Werdegang des Zwangs: der Weg nach unten</b> . . . . .	127
5.3	<b>Therapie bei alltäglichen Kontrollzwängen</b> . . . . .	99	7.4.2	<b>Überwindung des Zwangs: der Weg nach oben</b> . . . . .	129
5.4	<b>Selbsthilfe bei alltäglichen Kontrollzwängen</b> . . . . .	102	7.4.3	<b>Kontroverse über die Vorgehensweise bei Wirklichkeitsübungen</b> . . . . .	132
<b>6</b>	<b>Zwangsgedanken und magisches Denken: die Angst, durch eigene Gedanken und Taten sich selbst und anderen zu schaden</b> . . . . .	105	<b>7.5</b>	<b>Selbsthilfe bei Berührungsvermeidungs- und Waschzwängen</b> . . . . .	134
6.1	<b>Was sind Zwangsgedanken?</b> . . . . .	107	<b>8</b>	<b>Nachwort</b> . . . . .	139
6.2	<b>Falldarstellungen</b> . . . . .	108		<b>Anhang</b> . . . . .	143
6.3	<b>Therapie bei Zwangsgedanken</b> . . . . .	112		<b>Literatur</b> . . . . .	145
6.3.1	<b>Grundlagen</b> . . . . .	112		<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	149
6.3.2	<b>Spezielle Übungen</b> . . . . .	113			
6.4	<b>Selbsthilfe bei Zwangsgedanken</b> . . . . .	116			
<b>7</b>	<b>Berührungsvermeidungs- und Waschzwänge: Kontakte mit »gefährlichen« und ekelregegenden Substanzen</b> . . . . .	121			
7.1	<b>Bedrohung und Abwehr</b> . . . . .	123			
7.2	<b>»Roger hat Müll angefasst, dann mich angefasst und anderes angefasst«</b> . . . . .	124			