

Inhaltsverzeichnis

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

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