

## **Inhalt**

**Gerhard Crombach:**

Wovon handelt dieses Buch? ..... 7

Ulrike S.: Mein Bericht ..... 15

Die Entwicklung meiner Zwangs-  
erkrankung bis zum Beginn der Therapie..... 17

Die Familie leidet mit ..... 23

Meine Wünsche an das Leben in der aller-  
letzten Zeit vor der Therapie ..... 28

Was ist Verhaltenstherapie? ..... 30

Meine Tagebücher ..... 35

Auf dem Stadtturm ..... 40

Die Zwänge ..... 41

Die Therapie ..... 47

Die Übungen ..... 50

Das Modellernen ..... 53

Therapie / Kotherapie ..... 61

Die Suche nach der neuen Identität ..... 74

Gedankliche Hilfestellungen ..... 75

Der Therapeut ..... 82

Perspektiven ..... 88

Gedanken zum Ausgang ..... 91

Das Gräsererlebnis ..... 98

Hans Reinecker: Zwänge und Hilfen ..... 101

Literatur ..... 118

Brief der

Dt. Gesellschaft Zwangserkrankungen ..... 120