

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Ausführungen

Metakognition – Das Denken über das Denken	3
Ziele, theoretischer Hintergrund und Aufbau	5
Jetzt geht's endlich los	16

II Häufige Denkverzerrungen bei Zwang

Denkverzerrung 1	21
Schlechte Gedanken sind nicht normal?	
Verbreitung zwanghafter Befürchtungen	
Einführung ins Thema	23
Übungen	34
Denkverzerrung 2	37
Schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten?	
Denken \neq Handeln	
Einführung ins Thema	39
Übungen	41
Denkverzerrung 3	47
Die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen?	
Die Gedanken sind frei!	
Einführung ins Thema	49
Übungen	51
Denkverzerrung 4	53
Die Welt ist gefährlich?	
Katastrophisieren	
Einführung ins Thema	55
Übungen	57
Denkverzerrung 5	69
Schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden?	
Gedankenkontrolle	
Einführung ins Thema	71
Übungen	74
Denkverzerrung 6	77
Gefühle signalisieren echte Gefahr?	
Zwang und Emotion	

Einführung ins Thema	79
Übungen	82
 Denkverzerrung 7	 87
Die Zwänge vergiften die Gedanken?	
Das Netzwerk des Zwangs	
Einführung ins Thema	89
Übungen	92
 Denkverzerrung 8	 95
Ich bin für alles und jeden verantwortlich?	
Übertriebenes Verantwortungsempfinden	
Einführung ins Thema	97
Übungen	98
 Denkverzerrung 9	 101
Gut ist nicht gut genug?	
Perfektionismus	
Einführung ins Thema	103
Übungen	106
 Denkverzerrung 10	 107
Ich muss alles ganz genau wissen?	
Suche/Sucht nach Wahrheit	
Einführung ins Thema	109
Übungen	110
 Denkverzerrung 11	 113
Grübeln hilft, Probleme zu lösen?	
Gefangen in der Endlosschleife	
Einführung ins Thema	115
Übungen	116
 Denkverzerrung 12	 119
Zwang ist eine Hirnstörung – da kann man wenig machen?	
Zwang und Gehirn	
Einführung ins Thema	121
 Denkverzerrung 13	 125
Ich kann und bin nichts?	
Selbstzweifel und Depression	
Einführung ins Thema	127
Übungen	129
 Denkverzerrung 14	 137
Ich werde verrückt?	
Zwang ≠ Psychose	
Einführung ins Thema	139

III Zu guter Letzt...

Zu guter Letzt... 145

Übung macht den Meister! 147

Rückmeldung 148

Danke! 149

Anhang

Abbildungsnachweis 153