

7	<b>Vorwort</b>
11	<b>Einige Fakten</b>
13	<b>Was ist eine Zwangserkrankung?</b>
13	<b>Symptomatik</b>
17	<b>Die Logik der Zwänge verstehen</b>
26	<b>Abgrenzung von Normalverhalten und anderen psychischen Erkrankungen</b>
30	<b>Wann und warum Betroffene in Behandlung kommen</b>
33	<b>Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangserkrankungen</b>
34	<b>Allgemeine Erklärungsmodelle</b>
34	Das Zwei-Faktoren-Modell
36	Das kognitiv-behaviorale Erklärungsmodell
40	Neurobiologische Erklärungsansätze
41	<b>Individuelle Erklärungsmodelle</b>
43	Die Makroanalyse
49	Die Mikroanalyse
55	<b>Behandlung von Zwangserkrankungen</b>
55	<b>Überblick</b>
57	<b>Verhaltenstherapie</b>
58	Die Kennenlernphase
59	Vermittlung des individuellen Erklärungsmodells
64	Therapiezielfindung
66	Die eigentliche Therapie
80	<b>Medikamentöse Behandlung</b>
82	Was wirkt?
84	<b>Die Einbeziehung der Angehörigen</b>

89	<b>Häufige Schwierigkeiten und der Umgang damit</b>
89	<b>Reflexion der eigenen Normen und Werte</b>
93	<b>Wie oft und wie lang darf man duschen? Streit um Normen und Werte</b>
96	<b>Orientierungshilfen</b>
99	<b>Wasch mich, aber mach mich nicht nass: Das Problem der Ambivalenz</b>
100	<b>Versteckte Ambivalenzen</b>
105	<b>Wenn Zwänge den Rahmen sprengen</b>
113	<b>Keine Angst vor Konflikten</b>
116	<b>Stabilisieren der Erfolge und Rückfallprophylaxe</b>
121	<b>Einige Worte zum Schluss</b>
123	<b>Literatur</b>
126	<b>Adressen</b>