

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 11 |
| 1. Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit | 15 |
| 1.1 Normale innere Stimmen | 17 |
| 1.2 Warum sich Gedanken festbohren | 19 |
| 1.3 Welche Gedanken sich festbohren | 21 |
| 1.4 Aufdringliche Gedanken versus Impulse | 22 |
| 1.5 Wann sind aufdringliche Gedanken wahrscheinlich? | 23 |
| 1.6 Auslöser: Persönliche Erlebnisse | 25 |
| 1.7 Auslöser: Aktuelle Ereignisse und die Medien | 26 |
| 2. Die Artenvielfalt aufdringlicher Gedanken | 31 |
| 2.1 Unmoralische Gedanken | 32 |
| 2.2 Gedanken über „die wichtigen Fragen des Lebens“ | 35 |
| 2.3 Absurde Gedanken | 37 |
| 2.4 Übertriebene Gewissenhaftigkeit | 38 |
| 2.5 Sexuelle Orientierung und Identität | 39 |
| 2.6 Aufdringliche bildhafte Vorstellungen | 41 |
| 2.7 Besorgnis | 43 |
| 2.8 Gedanken, die nicht ausschließlich belastend und aufdringlich sind | 46 |
| 2.9 Persönlicher Verlust, Versagen oder Fehler | 47 |
| 2.10 Somatosensorische Intrusionen | 49 |
| 3. Was Gedanken bedeuten – Fakt versus Fiktion | 51 |
| 3.1 Wir haben unsere Gedanken unter Kontrolle – Fiktion Nr. 1 | 51 |
| 3.2 Man ist, was man denkt – Fiktion Nr. 2 | 53 |
| 3.3 Die Gedanken offenbaren das Innenleben eines Menschen – Fiktion Nr. 3 | 54 |
| 3.4 Das Unbewusste bestimmt unser Tun – Fiktion Nr. 4 | 55 |
| 3.5 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich auch passieren – Fiktion Nr. 5 | 56 |
| 3.6 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich nicht passieren – Fiktion Nr. 6 | 58 |
| 3.7 Wer aufdringliche Gedanken hat, muss krank sein – Fiktion Nr. 7 | 58 |
| 3.8 Jeder Gedanke ist es wert, gedacht zu werden – Fiktion Nr. 8 | 59 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 3.9 | Wiederkehrende Gedanken müssen wichtig sein – Fiktion Nr. 9 | 60 |
| 4. | Wenn aufdringliche Gedanken zur Last werden: Fragen und Antworten | 63 |
| 5. | Wie das Gehirn unerwünschte Gedanken kreiert | 73 |
| 5.1 | Die Neurologie der ängstlichen Erregung | 73 |
| 5.2 | Die Alarmreaktion | 74 |
| 5.3 | Die Amygdala lernt das Fürchten | 76 |
| 5.4 | Primäre Furcht: Der automatische Alarm der Amygdala | 76 |
| 5.5 | Zwei Wege zur Amygdala. | 77 |
| 5.6 | Die Amygdala und belastende aufdringliche Gedanken | 81 |
| 5.7 | Wie innere Stimmen belastende aufdringliche Gedanken produzieren ... | 81 |
| 5.8 | Angstdenken | 84 |
| 6. | Warum bislang nichts funktioniert hat. | 89 |
| 6.1 | Drei Störprozesse. | 89 |
| 6.2 | Ineffektive Strategien. | 96 |
| 7. | Was tun, wenn man von Gedanken belästigt wird? | 107 |
| 7.1 | Sechs Schritte, um weniger unter Gedanken zu leiden | 108 |
| 7.2 | Die Feinde der Akzeptanz | 116 |
| 7.3 | Hilfreiche Metaphern | 122 |
| 8. | Unerwünschte Gedanken für immer loswerden | 127 |
| 8.1 | Absichtlich eine unangenehme Situation auf sich nehmen. | 127 |
| 8.2 | So polen Sie Ihr Gehirn um: Wie geht Extinktionslernen? | 129 |
| 8.3 | Gezieltes Training versus spontane Praxis. | 132 |
| 8.4 | Fünfmal A für optimales Training | 133 |
| 8.5 | Gezieltes Konfrontationstraining en détail | 136 |
| 8.6 | Lassen Sie sich nicht vom Inhalt gefangen nehmen | 138 |
| 8.7 | Beispiele für gezieltes Konfrontationstraining | 139 |
| 9. | Der Weg zur Besserung | 143 |
| 9.1 | Den Kreislauf der Besserung in Gang setzen. | 145 |
| 9.2 | Die vorübergehende Wiederkehr der Gedanken | 146 |

| | |
|--|-----|
| 10. Professionelle Hilfe | 151 |
| 10.1 Pläne zur Realisierung von Gedanken | 151 |
| 10.2 Suizidabsichten | 152 |
| 10.3 Pädophilie..... | 152 |
| 10.4 Resignation..... | 153 |
| 10.5 Agitiertheit | 153 |
| Danksagung | 155 |
| Anhang | 157 |
| Wie „backe“ ich mir einen belastenden aufdringlichen Gedanken? – | |
| Ein Rezept für alles, was man nicht tun sollte..... | 157 |
| Literatur | 163 |
| Meinungen über dieses Buch..... | 165 |
| Über die Autorin und den Autor | 169 |