

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	11
<b>1. Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit .....</b>	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
<b>2. Die Artenvielfalt aufdringlicher Gedanken.....</b>	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
<b>3. Was Gedanken bedeuten – Fakt versus Fiktion .....</b>	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
<b>4.</b>	<b>Wenn aufdringliche Gedanken zur Last werden: Fragen und Antworten</b>	<b>63</b>
<b>5.</b>	<b>Wie das Gehirn unerwünschte Gedanken kreiert .....</b>	<b>73</b>
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
<b>6.</b>	<b>Warum bislang nichts funktioniert hat.....</b>	<b>89</b>
6.1	Drei Störprozesse.....	89
6.2	Ineffektive Strategien.....	96
<b>7.</b>	<b>Was tun, wenn man von Gedanken belästigt wird? .....</b>	<b>107</b>
7.1	Sechs Schritte, um weniger unter Gedanken zu leiden .....	108
7.2	Die Feinde der Akzeptanz .....	116
7.3	Hilfreiche Metaphern .....	122
<b>8.</b>	<b>Unerwünschte Gedanken für immer loswerden .....</b>	<b>127</b>
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
<b>9.</b>	<b>Der Weg zur Besserung .....</b>	<b>143</b>
9.1	Den Kreislauf der Besserung in Gang setzen.....	145
9.2	Die vorübergehende Wiederkehr der Gedanken .....	146

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