

Vorwort 4

Einleitung 6

1 Was ist eine Zwangsstörung? 8

1.1 Wann spricht man von einer Zwangsstörung? 9

1.2 Welche Zwänge gibt es? 14

1.3 Wie kann man Zwangssymptome von normalem Verhalten unterscheiden? 38

1.4 Zwang, Magie und Religion 40

1.5 Wie kann man Zwänge von ähnlichen Krankheiten unterscheiden? 42

1.6 Noch mal das Wesentliche! 46

2 Wie entstehen Zwangsstörungen und was hält sie am Leben? 48

2.1 Wie entstehen Zwangsstörungen? 49

2.2 Wie bleiben Zwangsstörungen am Leben? 67

2.3 Was hilft, dem Zwang Widerstand entgegenzusetzen? 75

2.4 Noch mal das Wesentliche! 79

3 Werden Sie Ihr eigener Therapeut! 80

3.1 Feinanalyse: Zwänge unter der Lupe 81

3.2 Festlegen der Therapieziele 92

3.3 Start 98

3.4 Häufige Fragen und Schwierigkeiten und wie man damit umgeht 113

3.5 Noch mal das Wesentliche! 120

4 Partner und Familie einbeziehen 121

4.1 Zwänge als hartnäckige Mitbewohner 122

4.2 Wie Sie Ihre Schutzbausteine »Familie«,

»Freundinnen und Freunde« aktivieren können 131

4.3 Was Familie, Freundinnen und Freunde tun können 131

5 Wenn man weitere Unterstützung braucht 135

5.1 Fachinformationen 135

5.2 Selbsthilfegruppen und Foren 136

5.3 Psychotherapie 136

5.4 Medikamentöse Behandlung 138

6 Ein paar Worte zum Schluss 141