

Geleitworte 11

Vorwort 16

Zwangsland 18

Michaela, 57 Jahre

Im Zwangskarussell ist noch ein Platz frei 26

Julia, 33 Jahre

Verzwanghaftet 32

Tamara, 16 Jahre

Duschlotto 34

Maja, 52 Jahre

Die schwarze Wolke 37

Teresa, 19 Jahre

Bunte Freiheit 43

Elisa, 19 Jahre

Der mühevollen Aufstieg 44

Vera, 49 Jahre

Wo geht's denn hier zum Bahnhof? 46

Peter, 20 Jahre

Ich wollte mir all den Schmerz herausreißen 50

Marie, 38 Jahre

Ein Gamechanger 52

Claudia, 51 Jahre

Mein Zwang auf der Ersatzbank 57
André, 40 Jahre

Aus der Welt eines Intensivsammlers 58
Dankmar, 68 Jahre

Der Schock 70
Ines, 68 Jahre

Vom Rauchen der Finger 72
Kolja, 49 Jahre

Mein innerer »Monk« 74
Kathleen, 44 Jahre

Die Last der Gedanken 77
Hayley, 18 Jahre

Streitmodus 79
Jacqueline, 36 Jahre

Das Versteckspiel 81
Nadja, 20 Jahre

Unbekanntes Terrain 85
Silvio, 23 Jahre

Wie der Zwang mich zwingt zu leben 87
Lucas, 20 Jahre

**Der Kleber, der mein Leben
zusammenhalten soll 89**
Sophie, 28 Jahre

Eine Tasse Haferbrei 91
Tabea, 59 Jahre

Bis wohin gehen Ihre Hände?

Oder: Wenn Fragen Sicherheit geben 93

Josephine, 44 Jahre

Sammelleidenschaften 96

Emil, 23 Jahre

Immer diese Angst 99

Jeff, 31 Jahre

Die Diagnose, erstmals gelesen 102

Janine, 40 Jahre

Zugfahren mit Zwang 104

Anette, 60 Jahre

To Control 106

Rosa, 38 Jahre

Das Zwangsmonster zieht an meinen Nerven 110

Vincent, 16 Jahre

Antippen 112

Joshua, 13 Jahre

Grenzerfahrung 113

Beatrice, 49 Jahre

Unsicheres Land 119

Ruben, 54 Jahre

Zwölfchen 124

Estrella, 32 Jahre

Eine lange Odyssee 126

Sören, 51 Jahre

Diese Sache, die sich schwer erklären lässt 128
Clara, 27 Jahre

Mut und Hoffnung 131
Isabella, 48 Jahre

Einmal Zwang zum Mitnehmen, bitte! 133
Hendrik, 19 Jahre

Mein Partner, der Waschzwang und ich 135
Paula, 19 Jahre

**Alle wollen los, aber unser Sohn duscht
immer noch** 137
Bianca, 54 Jahre

Jeder Tag – eine neue Herausforderung 141
Jan, 46 Jahre

Alles im Leben hat seine Zeit! 143
Janett, 45 Jahre

Denken müssen wir ja sowieso 147
Barbara, 70 Jahre

Bye bye, Dermatillomanie! 149
Alba, 30 Jahre

Zwei Seiten der Medaille 151
Elias, 22 Jahre

Das Auf und Ab einer Zwangserkrankung 153
Maria, 49 Jahre

Die Richtung stimmt 159
Elke, 61 Jahre

Aufgeben ist keine Option 161

Emma, 40 Jahre

Mein Quatschkopf 163

Michael, 59 Jahre

Einige Gedanken und Vorstellungen zum

Schluss 167

Georg, 56 Jahre

Wege aus dem Zwangsland 169