

**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 mühevolle 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**