

# Inhalt

Einleitung ..... 17

## I. THEORIE UND KONZEPT

1 Was ist eine Zwangsstörung? ..... 29

2 Eine achtsamkeitsbasierte Herangehensweise an Zwangsstörungen ..... 82

3 Das MBCT-Programm für Zwangsstörungen: Kerngedanke, Struktur und Grundprinzipien ..... 128

4 Vorbereitung auf die Durchführung von MBCT bei Zwangsstörungen und Assessment der Teilnehmer ..... 156

## II. DAS MBCT-PROGRAMM FÜR ZWANGSSTÖRUNGEN

5 Sitzung 1: Verstehen, was Achtsamkeit ist – Im gegenwärtigen Moment präsent bleiben als erster Schritt in Richtung Freiheit ..... 177

6 Sitzung 2: Zwangsstörungen verstehen und wie Achtsamkeit bei der Bewältigung helfen kann ..... 208

7 Sitzung 3: Hilfe für Angehörige und Partner bei der Unterstützung von Patienten mit Zwangsstörungen ..... 246

8 Sitzung 4: Das eigene Misstrauen verstehen und echtes Vertrauen entwickeln ..... 259

9 Sitzung 5: Über die Sinne Vertrauen entwickeln ..... 291

10 Sitzung 6: Eine gesunde Beziehung zu den eigenen Gedanken aufbauen ..... 330

11 Sitzung 7: Entwicklung von Akzeptanz als maßgeblicher Schritt zur Veränderung ..... 365

12 Sitzung 8: Achtsames Handeln und achtsame Exposition ..... 398

13 Sitzung 9: Entwicklung von Selbstmitgefühl und Selbstvergebung ..... 439

14 Sitzung 10: Lernen, Risiken einzugehen ..... 470

15 Sitzung 11: Dem Leben vertrauensvoll begegnen und Hindernisse effektiv  
überwinden ..... 490

Anhang: Schulung und Supervision in MBCT für Zwangsstörungen ..... 531

Literatur ..... 537

Liste der Audioaufnahmen ..... 560