

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