

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Theoretische Ausführungen

Metakognition – Das Denken über das Denken	3
Ziele, theoretischer Hintergrund und Aufbau	5
Ziel des Trainings	5
Hinweise zur Arbeit mit dem Metakognitiven Training	6
Theoretischer Hintergrund	8
Jetzt geht's endlich los!	15
Was ist Metakognition?	16
Denkverzerrungen	17

Teil II: Häufige Denkverzerrungen bei Zwang

Denkverzerrung 1	21
Schlechte Gedanken sind nicht normal?	
Verbreitung zwanghafter Befürchtungen	
Einführung ins Thema	23
Was ist normal?	23
Übergang von »normal« zu »zwanghaft«	29
Teufelskreis: Aggression – Schuld – Enttäuschung	32
Übungen	34
 Denkverzerrung 2	 37
Schlimme Gedanken führen zu schlimmen Taten?	
Denken ≠ Handeln	
Einführung ins Thema	39
Übungen	41
 Denkverzerrung 3	 45
Die Gedanken müssen dem eigenen Willen gehorchen?	
Die Gedanken sind frei!	
Einführung ins Thema	47
Übungen	49
 Denkverzerrung 4	 51
Die Welt ist gefährlich?	
Katastrophisieren	
Einführung ins Thema	53
Gründe für Fehleinschätzungen	54
Übungen	55

Denkverzerrung 5	67
Schlechte Gedanken müssen unterdrückt werden?	
Gedankenkontrolle	
Einführung ins Thema	69
Übungen	72
Denkverzerrung 6	75
Gefühle signalisieren echte Gefahr?	
Zwang und Emotion	
Einführung ins Thema	77
Übungen	80
Denkverzerrung 7	85
Die Zwänge vergiften die Gedanken?	
Das Netzwerk des Zwangs	
Einführung ins Thema	87
Assoziationsspaltung	87
Organisation des Gedächtnisses	88
Technik der Assoziationsspaltung	89
Übungen	90
Denkverzerrung 8	93
Ich bin für alles und jeden verantwortlich?	
Übertriebenes Verantwortungsempfinden	
Einführung ins Thema	95
Übungen	96
Denkverzerrung 9	99
Gut ist nicht gut genug?	
Perfektionismus	
Einführung ins Thema	101
Perfektion – ein überhöhter Anspruch	101
Übungen	104
Denkverzerrung 10	105
Man muss alles ganz genau wissen?	
Suche/Sucht nach Wahrheit	
Einführung ins Thema	107
Übungen	108
Denkverzerrung 11	109
Grübeln hilft Probleme zu lösen?	
Gefangen in der Endlosschleife	
Einführung ins Thema	111
Übungen	112

Denkverzerrung 12	115
Zwang ist eine Hirnstörung – da kann man wenig machen? Zwang und Gehirn	
Einführung ins Thema	117
Denkverzerrung 13	119
Ich kann und bin nichts? Selbstzweifel und Depression	
Einführung ins Thema	121
Übungen	123
Denkverzerrung 14	129
Ich werde verrückt? Zwang ≠ Psychose	
Einführung ins Thema	131

Teil III – Zu guter Letzt ...

Zu guter Letzt...	135
Übung macht den Meister!	137
Rückmeldung	138
Danke!	139

Anhang

Abbildungsnachweis	143
------------------------------	-----