

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. rer. nat. Ch. Wölk.....	11
Einführung.....	15
Einige Fallbeispiele.....	15
Fall 1: Kontrollzwang.....	17
Fall 2: Putzzwang.....	19
Fall 3: Zählzwang.....	21
Fall 4: Ordnungszwang.....	23
TEIL 1: Zwänge verstehen.....	25
Zwänge von außen.....	27
Erklärungsmodelle zur Entstehung einer Zwangsstörung .....	29
Zwänge von innen – die Gefühlswelt des Zwangs.....	33
TEIL 2: Zwänge besiegen.....	47
Klopfakupressur - Den Zwang schwächen.....	49
Was ist Klopfakupressur?.....	51
Wie kann mir die Klopfakupressur helfen?.....	53
Die Anwendung.....	57
Alle Schritte zusammen.....	67
Klopfakupressur - Anwendungsbeispiele.....	69

Kontrollzwang.....	71
Waschzwang.....	73
Ordnungszwang.....	75
Wiederholungszwang.....	77
Zwangsbefürchtungen.....	79
Zwangsimpulse.....	81
Qigong - Das Selbst stärken.....	93
Was ist Qigong?.....	95
Wie kann mir Qigong helfen?.....	97
„Die Schüttelübung“.....	99
„Die heilenden 6 Laute“.....	101
Mit der DVD üben.....	105
Anhang.....	107
Die Autoren.....	109
Mehr über Klopfakupressur.....	111
Mehr über Qigong.....	112
Mehr über Zwänge.....	113
Mehr vom Autor Andreas Seebeck.....	115
Aus dem Hause Lotus-Press.....	118