

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung	11

TEIL I – Was man über Zwangsstörungen wissen sollte

1 Was ist eine Zwangsstörung? –	
Ein Problem mit vielen Gesichtern	21
2 Welche Symptome und Ursachen haben Zwangsstörungen?	37
3 Wie kann man Zwangsstörungen behandeln?	61

TEIL II – Das Selbsthilfeprogramm

4 Kognitiv-behaviorale Therapie bei Zwangsstörungen –	
Einführung in das Selbsthilfeprogramm	85
5 Vorbereitung auf die Arbeit –	
Selbsteinschätzung	101
6 Ihre Interventionsstrategie –	
Exposition und Reaktionsverhinderung	113
7 Imaginative Exposition –	
Stellen Sie sich vor, was Sie befürchten	151
8 Hinterfragen fehlerhafter Überzeugungen –	
Kognitive Umstrukturierung	165
9 Akzeptieren und Achtsamkeit –	
Trotz Zwangsstörung ein erfülltes Leben führen	199

TEIL III – Nutzung des Selbsthilfeprogramms bei verschiedenen Arten von Zwangsstörungen

10 Primär durch zwanghafte Gedanken geprägte Zwangsstörung – Befreiung von quälenden Gedanken	217
11 Übertriebene Gewissenhaftigkeit – Wenn die Zwangsstörung religiös wird	241
12 Autofahrer-Zwangsstörung	267
13 Hypochondrie – Ängste, die die Gesundheit betreffen	285
14 Sammelzwang – Wenn man zu viele Dinge anhäuft	305
15 Zwei Schritte vor, einer zurück – Erfolge dauerhaft machen	317

TEIL IV – Co-Morbiditäten, familiäre Probleme und wie man Hilfe findet

16 Zwangsstörungen und Co. – Das Spektrum der Zwangsstörungen	339
17 Wenn Ihr Kind unter einer Zwangsstörung leidet	351
18 Eine Zwangsstörung ist Sache der ganzen Familie	375
19 Einen guten Therapeuten und andere Hilfsangebote finden	399

Anhang	409
Spezielle Buchhinweise und Hilfsangebote	413
Literatur	417
Über die Autoren	423