

# 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