

**Vorwort****Von Antonia Peters, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft**

<b>Zwangserkrankungen</b>	9
<b>Michaels langer Weg zur Therapie</b>	11
<b>1. Was sind «Zwangsstörungen»?</b>	21
<b>1.1 Haben nicht alle Menschen Zwänge?</b>	22
<b>1.2 Die Symptome der Erkrankung</b>	25
Zwangsgedanken («obsessions») 25   Zwangshandlungen («compulsions») 28   Der Brennstoff des Zwangs 30	
<b>1.3 Wer ist betroffen?</b>	32
<b>1.4 Die offiziellen Diagnosekriterien</b>	33
<b>1.5 Der Leidensdruck des Patienten</b>	34
<b>1.6 Die häufigsten Erscheinungsformen von Zwangsstörungen</b>	37
Kontrollzwänge 38   Waschzwänge 40   Gedankenzwänge 42   Weitere Zwangsumformen 43	
<b>1.7 Charakteristika zwangserkrankter Menschen</b>	46
Die Einsicht in die Irrationalität der Zwänge 47   Die spezielle Beurteilung von Risiken 48   Magisches Denken und Aberglaube 49   Das Misstrauen in die eigene Wahrnehmung 50   Wenn der Zwang der beste Freund ist 51	
<b>2. Zwangssymptome bei anderen Erkrankungen</b>	55
<b>2.1 Somatoforme Störungen</b>	55
Hypochondrische Störung 56   Körperförmige Störungen 57	
<b>2.2 Essstörungen</b>	58
<b>2.3 Tic-Störungen</b>	59

<b>Inhalt</b>	<b>6</b>
<b>2.4 Störungen der Impulskontrolle . . . . .</b>	<b>60</b>
Trichotillomanie 61	
<b>2.5 Psychosen . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>2.6 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>3. Die häufigsten Begleiterkrankungen . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>3.1 Depressionen . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>3.2 Ängste und Phobien . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>3.3 Sucht und Abhängigkeit . . . . .</b>	<b>72</b>
<b>3.4 Persönlichkeitsstörungen . . . . .</b>	<b>74</b>
<b>4. Alltäglicher Aberglaube am Beispiel «Fußball» . . . . .</b>	<b>77</b>
<b>5. Psychologische Ursachen für Zwangsstörungen . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>5.1 Das psychodynamische Konzept . . . . .</b>	<b>84</b>
Die Rolle von Erziehung und Familie 85   Der Zwang als Sicherheitsstifter 87	
<b>5.2 Die verhaltenstherapeutische Sicht: Der erlernte Zwang . . . . .</b>	<b>88</b>
Das verhaltenstherapeutische Entstehungsmodell der Zwangsstörung 89   Die Zwei-Faktoren-Theorie 91   Negative Verstärkung als Motor der Zwangsstörung 92	
<b>5.3 Welche Reize Zwänge auslösen können . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>5.4 Das kognitive Modell . . . . .</b>	<b>94</b>
Die Normalität aufdringlicher Gedanken 95   Die Entwicklung von aufdringlichen Gedanken zu Zwangsgedanken 96	
<b>5.5 Zusammenfassende Bewertung der verschiedenen Modelle . . . . .</b>	<b>99</b>
<b>6. Alles genetisch oder Wie viel Biologie steckt im Zwang? . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>6.1 Neurobiologische Erklärungen der Zwangsstörung . . . . .</b>	<b>102</b>
<b>6.2 Veränderungen im serotonergen System . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>7. Das Leben ist gefährlich . . . . .</b>	<b>105</b>

<b>8. Die Therapie von Zwangsstörungen</b>	113
<b>8.1 Die Angst der Patienten vor einer Behandlung</b>	114
<b>8.2 Wer sollte eine Behandlung wahrnehmen?</b>	116
<b>8.3 Was bedeutet Psychotherapie?</b>	117
<b>8.4 Grundlagen der Verhaltenstherapie</b>	118
Selbstmanagement 119   Das Transparenzprinzip 120   Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung 122   Wie gut wirkt die Verhaltenstherapie? 124   Prognostische Faktoren 126   Ist die Krankheit vollständig heilbar? 126	
<b>8.5 Der Ablauf verhaltenstherapeutischer Behandlung</b>	128
Vom Erstkontakt zur Therapie 128   Aufklärung über Krankheitsbild und Therapie 129   Den Zwang begreifen 132   Motivation und Zielsetzung 135   Den Zwang herausfordern 137   Erörterungen von Sinn und Unsinn 141   Das Fühlen üben 147   Die Vorbereitung des Reizkonfrontationstrainings 149   Die Durchführung der Reizüberflutung 155   Konfrontation mit Zwangsgedanken 158   Das Neuland behaupten 161   Rückfallprophylaxe und Therapieende 165	
<b>8.6 «Das Unvorstellbare tun» – ein Erlebnisbericht</b>	168
<b>8.7 Die medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen</b>	174
Das erste wirksame Medikament 175   Wer sollte ein Medikament nehmen? 176   Was ändert sich durch Medikamente? 177   Die Angst vor Psychopharmaka 178   Die Suche nach dem geeigneten Medikament 181   Information zu verschiedenen Wirkstoffen 182   Wie lange sollte man ein Medikament nehmen? 187	
<b>8.8 Praktische Hinweise für eine erfolgreiche Therapie</b>	190
Wie findet man einen guten Therapeuten? 190   Nicht jeder Therapeut behandelt Zwangsstörungen gerne 193   Ambulant oder stationär? 194   Was tun, wenn die Therapie nichts gebracht hat? 196	
<b>9. Die Situation der Angehörigen</b>	201
<b>9.1 Den Zwang ausreden, verbieten oder davon abhalten</b>	201
<b>9.2 Wenn der Angehörige zum Komplizen wird</b>	203
<b>9.3 Der Zwang als «Waffe»</b>	204

<b>Inhalt</b>	<b>8</b>
<b>9.4 Sollte man seinem Partner alles sagen? . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>9.5 Tipps für Angehörige . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>10. Wenn Kinder Zwänge entwickeln . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>10.1 Beginn und Häufigkeit von Zwangsstörungen bei Kindern . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>10.2 Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>10.3 Medikamentöse Behandlung von Zwängen bei Kindern . . . . .</b>	<b>216</b>
<b>10.4 Was erfolgreiche Behandlung erleichtert . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>10.5 Die Rolle der Eltern und der Geschwister . . . . .</b>	<b>218</b>
<b>10.6 Wie und wo Kinder mit Zwangsstörungen behandelt werden . . . . .</b>	<b>220</b>
<b>10.7 Zwangssymptome bei Kindern nach der Therapie . . . . .</b>	<b>224</b>
<b>11. Selbsthilfe . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>11.1 Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>11.2 Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen . . . . .</b>	<b>230</b>
<b>Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten? 231</b>	
<b>11.3 Die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen . . . . .</b>	<b>232</b>
<b>12. Welche Klinik ist die beste? . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>237</b>
<b>Literatur zum Weiterlesen . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>241</b>