

# Inhalt

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Zwangsgedanken verursachen Leid | 7 |
|---------------------------------|---|

## 1 Zwangsgedanken erkennen und verstehen

|  |    |
|--|----|
| Was sind Zwangsgedanken, was Denkwänge?  | 11 |
| Der Ohrwurm – Zwangsgedanken – Denkwänge – »Normale böse« Gedanken                                   |    |
| Wie der Teufelskreis funktioniert  | 17 |
| Wie sich Zwangsgedanken manifestieren  | 21 |
| Zwanghaftes Zweifeln – Zwanghafte gedankliche Impulse – Bildhafte Vorstellungen                      |    |
| Wie sich Denkwänge manifestieren   | 33 |
| Wiederholungs- und Zählwänge – Kontrollrituale im Kopf – Zwanghaftes Grübeln                         |    |
| Der Ursprung von Zwangsgedanken  | 44 |
| Persönliche Prädisposition – Auslösende Umstände   |    |
| Diagnose der Zwangsstörung   | 52 |
| Diagnostische Kriterien – Verbreitung – Störungsbeginn und Störungsverlauf                           |    |
| Abgrenzung zu anderen psychischen Störungen  | 57 |
| Die zwanghafte Persönlichkeit – Schizophrenie – Störung der Impulskontrolle – Die depressive Störung |    |
| Was Zwangsgedanken am Leben hält   | 62 |
| Bewertungsfehler – Problematische Bewältigungsstrategien   |    |

## 2 Frei werden von Zwangsgedanken

|   |    |
|---|----|
| Zwangsgedanken müssen nicht zu Ihrem Leben gehören!   | 71 |
| Wie wir denken  | 73 |
| Gedanken kommen und gehen – Assoziatives Denken – Gedanken lassen sich nicht unterdrücken – Gedanken sind keine Taten |    |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Der kognitiv-verhaltenstherapeutische Weg</b>   | <b>81</b>  |
| Distanzieren Sie sich von Ihren Zwangsgedanken – Konfrontieren<br>Sie sich mit Ihren Ängsten – Verändern Sie die Bedeutung von<br>Zwangsgedanken – Stoppen Sie Denkwänge |            |
| <b>Der Weg der Achtsamkeit</b>   | <b>107</b> |
| Was Achtsamkeit bedeutet – Achtsamkeit üben  |            |
| <b>Der medikamentöse Weg</b>   | <b>119</b> |
| Neurobiologische Prozesse – Wie helfen Medikamente? –<br>Kombinationsbehandlung  |            |
| <b>Schlusswort</b>   | <b>127</b> |
| <b>Symptom-Checkliste</b>  | <b>129</b> |
| <b>Dank</b>  | <b>139</b> |
| <b>Anmerkungen</b>   | <b>140</b> |
| <b>Literatur</b>   | <b>143</b> |