

Inhalt

Zwangsgedanken verursachen Leid 7

1 Zwangsgedanken erkennen und verstehen

| | |
|--|----|
| Was sind Zwangsgedanken, was Denkzwänge? | 11 |
| Der Ohrwurm – Zwangsgedanken – Denkzwänge – »Normale böse« Gedanken | |
| Wie der Teufelskreis funktioniert | 17 |
| Wie sich Zwangsgedanken manifestieren | 21 |
| Zwanghaftes Zweifeln – Zwanghafte gedankliche Impulse – Bildhafte Vorstellungen | |
| Wie sich Denkzwänge manifestieren | 33 |
| Wiederholungs- und Zählfälle – 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 | |

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