

Inhaltsverzeichnis

1	Die Zwangsstörungen	1
1.1	Geschichtliches	2
1.2	Das Erlebnis des Zwanges	3
1.3	Die Symptome der Zwangserkrankung	4
1.4	Die allgemeine Struktur von Zwängen	5
1.5	Die innere Lage zwangskranker Menschen	7
2	Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen	11
2.1	Grenzen der Selbsthilfe	12
2.2	Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen	13
2.3	Psychotherapie bei Zwängen	14
2.4	Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.	15
3	Das Unvollständigkeitsgefühl	17
3.1	Der Fall Marko	18
3.2	Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl	20
3.3	Wenn Sie betroffen sind	21
3.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	21
3.3.2	Übungen	22
4	Kontrollieren und absichern	27
4.1	Der Fall Carla	28
4.2	Erläuterungen zum Kontrollzwang	30
4.2.1	Auftreten der Störung	30
4.2.2	Kontrolle als Abwehr	30
4.2.3	Hilfsmittel	31
4.2.4	Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl	32
4.2.5	Beurteilungskriterien	32
4.3	Über die Ursachen von Kontrollzwängen	33
4.4	Wenn Sie betroffen sind	34
4.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	34
4.4.2	Übungen	36
5	Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit	41
5.1	Der Fall Rosi	42
5.2	Erläuterungen zur Symptomatik	43
5.3	Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit	43
5.4	Wenn Sie betroffen sind	44
5.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	44
5.4.2	Übungen	46

6	Sammeln, stapeln und horten	51
6.1	Bewahren	52
6.2	Der Fall Heidi	53
6.3	Wenn Sie betroffen sind	54
6.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	54
6.3.2	Übungen	56
7	Berührungsängste und Waschzwänge	59
7.1	Welt der Gegensätze	60
7.2	Der Fall Magda	61
7.3	Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschzwängen	62
7.3.1	Struktur der Störung	62
7.3.2	Inhalte der Ängste	63
7.3.3	Berühren und das Übertragen der Gefahr	64
7.3.4	Die Wahrnehmung der Zwangsranken	65
7.3.5	Waschen und Wischen als Abwehr	66
7.3.6	Rituale	67
7.4	Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschzwängen	69
7.5	Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschzwängen	71
7.6	Maßnahmen zur Überwindung	71
7.7	Wenn Sie betroffen sind	76
7.7.1	Was Ihnen Mut machen soll	76
7.7.2	Übungen	76
8	Zwangsgedanken	79
8.1	Störgedanken versus Zwangsgedanken	80
8.2	Der Fall Arthur	80
8.3	Erläuterungen zu Zwangsgedanken	83
8.3.1	Inhalte von Zwangsgedanken	83
8.3.2	Kontrollversuche	84
8.3.3	Gegengedanken oder Gegenbilder	85
8.3.4	Ausmerzen der Gedanken	85
8.3.5	Wiederholen	86
8.4	Über die Ursachen von Zwangsgedanken	87
8.5	Wenn Sie betroffen sind	88
8.5.1	Was Ihnen Mut machen soll	88
8.5.2	Übungen	89
9	Zwanghaftes Grübeln	95
9.1	Grübeln als Kräfteverschleiß	96
9.2	Der Fall Luise	96
9.3	Wenn Sie betroffen sind	98
9.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	98
9.3.2	Übungen	98

10	Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen	103
10.1	Funktionen des Gewissens	104
10.2	Der Fall Wilhelm	105
10.3	Wenn Sie betroffen sind	107
10.3.1	Was Ihnen Mut machen soll	107
10.3.2	Übungen	109
11	Magisches Denken und Handeln	111
11.1	Ursachenverkettung versus magisches Denken	112
11.2	Der Fall Lambert	113
11.3	Die Funktion des magischen Denkens und Handelns	115
11.4	Wenn Sie betroffen sind	116
11.4.1	Was Ihnen Mut machen soll	116
11.4.2	Übungen	118
12	Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung	121
12.1	Krankheitsbewusstsein	122
12.2	Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben	123
12.3	Motivation zur Veränderung	125
12.4	Welche innere Einstellung hilft Ihnen, Ihre Zwänge zu überwinden?	126
12.5	Irrtümer und Wahrheiten: Häufig gestellte Fragen	137
13	Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken	143
13.1	Der Fall Sabine	144
13.2	15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen	151
	Literatur	155
	Stichwortverzeichnis	157