

Inhaltsverzeichnis

I Theoretische Ausführungen

Metakognition und Zwang	3
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
1.1 Ziele des metakognitiven Trainings	4
1.2 Hinweise zur Arbeit mit dem metakognitiven Training	4
1.3 Theoretischer Hintergrund	6
1.3.1 Was ist Zwang?	7
1.3.2 Was sind eigentlich Zwangsgedanken und Zwangshandlungen?	8
1.3.3 Häufige Folgen von Zwang: Vermeidung und Sicherheitsverhalten	9
1.3.4 Was die Dinge verschlimmert!	10
1.3.5 Zwang und zwanghafte Persönlichkeitsstörung	12
1.4 Aufbau und Inhalt des metakognitiven Trainings	13
1.4.1 Wo sind Ihre Probleme?	13
1.4.2 Übung: Noch einmal innehalten – Brief an den Zwang	13
1.4.3 Was ist Metakognition?	15
1.4.4 Denkverzerrungen	15
1.5 Jetzt geht's endlich los!	16
Abbildungsnachweis	17
Weiterführende Literatur	17

II Häufige Denkverzerrungen bei Zwang

Denkverzerrung 1: Sind schlechte Gedanken anormal?

Verbreitung zwanghafter Befürchtungen	21
--	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

2.1 Einführung ins Thema	23
2.1.1 Was ist normal?	23
2.1.2 Übergang von »normal« zu »zwanghaft«	29
2.1.3 Wieso redet kaum jemand darüber?	30
2.2 Übungen	32
2.2.1 Übung 1: Unmoral auch bei moralischen Vorbildern	32
2.2.2 Übung 2: Zwischenmenschliche Beziehungen	32
2.2.3 Übung 3: Milde walten lassen	35
2.2.4 Übung 4: Aggressionsbewältigung	38
2.2.5 Übung 5: Akzeptanz und Wertschätzung für sich selbst und andere	38
Abbildungsnachweis	39
Weiterführende Literatur	40

Denkverzerrung 2: Führen schlimme Gedanken zu schlimmen Taten?

Denken ≠ Handeln	41
-------------------------------	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

3.1 Einführung ins Thema	43
3.1.1 Wer Böses denkt, tut auch Böses?	43
3.2 Übungen	45
3.2.1 Übung 1: Können Gedanken Dinge bewegen?	45
3.2.2 Übung 2: Magisches Denken	46
3.2.3 Übung 3: Auf den Spuren Uri Gellers... ..	48

3.2.4	Übung 4: Gedanken-Handlungs-Verschmelzung	49
	Abbildungsnachweis	50
	Weiterführende Literatur	50

Denkverzerrung 3: Müssen die Gedanken dem eigenen Willen gehorchen?

Die Gedanken sind frei!	51
--	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

4.1 Einführung ins Thema	53
4.1.1 Gedanken sind voll steuerbar – stimmt das?	53
4.1.2 Negative Gedanken sind wie »Vogelscheuchen im Wind«	54
4.2 Übungen	56
4.2.1 Übung 1: Der Vogelscheuche den Wind aus den Segeln Kleidern nehmen	56
4.2.2 Übung 2: Vorsicht – noch mehr Bilder!	56
4.2.3 Übung 3: Nehmen Sie Ihrem Denken gegenüber neue Positionen ein	58
4.2.4 Übung 4: Erfreuen Sie sich an Ihrem Denken	59
Abbildungsnachweis	60
Weiterführende Literatur	60

Denkverzerrung 4: Ist die Welt gefährlich? Katastrophisieren	61
---	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

5.1 Einführung ins Thema	63
5.1.1 Gründe für Fehleinschätzungen	64
5.2 Übungen	65
5.2.1 Übung 1: Machen Sie sich schlau!	65
5.2.2 Übung 2: Wahrscheinlichkeitsketten berechnen	66
5.2.3 Übung 3: Aufmerksamkeitsspaltung	67
5.2.4 Übung 4: Korrigierende Erfahrungen machen – Konfrontationstherapie	69
Abbildungsnachweis	75
Weiterführende Literatur	75

Denkverzerrung 5: Müssen schlechte Gedanken unterdrückt werden? Gedankenkontrolle	77
--	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

6.1 Einführung ins Thema	79
6.1.1 »So etwas darf man nicht denken?«	79
6.1.2 Gedankenunterdrückung klappt nicht!	80
6.1.3 Stattdessen: Inneren Abstand zur Befürchtung suchen...	81
6.2 Übungen	82
6.2.1 Übung 1: Gedankenunterdrückung klappt nicht	82
6.2.2 Übung 2: Alternativer Umgang mit negativen Gedanken	83
Abbildungsnachweis	84
Weiterführende Literatur	84

Denkverzerrung 6: Signalisieren Gefühle echte Gefahr? Zwang und Emotion	85
--	----

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

7.1 Einführung ins Thema	87
7.1.1 Welche Gefühle gehen mit Zwangsgedanken einher?	87
7.1.2 Gefühle sind manchmal ein schlechter Ratgeber	88
7.2 Übungen	90
7.2.1 Übung 1: Emotion und soziale Bewertung	90
7.2.2 Übung 2: Einfluss äußerer Faktoren auf Denken und Fühlen	91
7.2.3 Übung 3: Aus der Mücke einen Elefanten Dinosaurier machen	93
7.2.4 Übung 4: Berg statt Blatt im Wind sein	94
Abbildungsnachweis	95
Weiterführende Literatur	95

Denkverzerrung 7: Vergiften die Zwänge die Gedanken? Das Netzwerk des Zwangs	97
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
8.1 Einführung ins Thema	99
8.1.1 Assoziationsspaltung	99
8.1.2 Organisation des Gedächtnisses	100
8.1.3 Technik der Assoziationsspaltung	101
8.2 Übungen	102
8.2.1 Übung: Assoziationsspaltung in Aktion – Die Gedanken befreien	102
Abbildungsnachweis	104
Weiterführende Literatur	104
Denkverzerrung 8: Bin ich für alles und jeden verantwortlich?	
Übertriebenes Verantwortungsempfinden	105
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
9.1 Einführung ins Thema	107
9.2 Übungen	108
9.2.1 Übung 1: Nicht mit zweierlei Maß messen	108
9.2.2 Übung 2: Das Pferd von hinten aufzäumen	108
Abbildungsnachweis	111
Weiterführende Literatur	111
Denkverzerrung 9: Ist gut nicht gut genug? Perfektionismus	113
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
10.1 Einführung ins Thema	115
10.1.1 Perfektion – ein überhöhter Anspruch	115
10.1.2 Perfektes Leben?	116
10.2 Übungen	118
10.2.1 Übung 1: Auf scheinbar perfekte Personen achten	118
10.2.2 Übung 2: Machen Sie bewusst Fehler	118
Abbildungsnachweis	119
Weiterführende Literatur	119
Denkverzerrung 10: Muss ich alles ganz genau wissen? Suche/Sucht nach Wahrheit	121
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
11.1 Einführung ins Thema	123
11.2 Übungen	124
11.2.1 Übung 1: Ist absolute Wahrheit erreichbar – und überhaupt erstrebenswert?	124
11.2.2 Übung 2: Weniger ist mehr	125
Abbildungsnachweis	126
Weiterführende Literatur	126
Denkverzerrung 11: Hilft Grübeln, Probleme zu lösen? Gefangen in der Endlosschleife	127
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
12.1 Einführung ins Thema	129
12.2 Übungen	130
12.2.1 Übung 1: Stopp-Signale setzen	130
12.2.2 Übung 2: Aufschub	131
Abbildungsnachweis	132
Weiterführende Literatur	132

Denkverzerrung 12: Ist Zwang eine Hirnstörung – kann man da nichts machen?

Zwang und Gehirn 133

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

13.1 Einführung ins Thema	135
13.1.1 Genetik und Neuropsychologie	136
13.1.2 Irgendetwas hat jeder! Psychische Erkrankung: weder dramatisieren noch erklären	138
Abbildungsnachweis	139
Weiterführende Literatur	139

Denkverzerrung 13: Ich kann und bin nichts? Selbstzweifel und Depression 141

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

14.1 Einführung ins Thema	143
14.2 Übungen	145
14.2.1 Übung 1: Übertriebene Verallgemeinerungen reduzieren	145
14.2.2 Übung 2: Vergegenwärtigen von Stärken	147
14.2.3 Übung 3: Sensorisches Zirkeltraining	148
14.2.4 Übung 4: Umgang mit Lob und Kritik	150
14.2.5 Übung 5: Den Augenblick festhalten	150
14.2.6 Übung 6: Dankbar sein	151
14.2.7 Übung 7: Das Sein bestimmt das Bewusstsein	152
14.2.8 Weitere Übungen zur Steigerung der Stimmung und des Selbstwertgefühls	153
Abbildungsnachweis	154
Weiterführende Literatur	154

Denkverzerrung 14: Werde ich nie wieder gesund und am Ende sogar verrückt?

Zwang ≠ Psychose 155

Steffen Moritz, Marit Hauschildt

15.1 Einführung ins Thema	157
Abbildungsnachweis	160
Weiterführende Literatur	160

Zu guter Letzt 161

16.1 Sie sind mehr als Ihre Zwangsstörung und Sie haben mehr drauf, als nur Ihre Probleme zu bekämpfen	163
16.1.1 Übung: Vorstellungsübung	164
16.2 Übung macht den Meister!	165
16.3 Rückmeldung	166
Abbildungsnachweis	167
Weiterführende Literatur	167

Serviceteil

Arbeitsmaterialien	170
Stichwortverzeichnis	178