

Inhaltsverzeichnis

1	Eine Einführung	1	15	Gedanklich im Netz der Angst gefangen	71
2	Was ist eine Zwangsstörung?	5	16	Das Zwangstagebuch	77
3	Normalität oder Störung?	9	17	Analyse des Verhaltens	81
4	Die diagnostische Abklärung der Zwangsstörungen	13	18	Das Netz der Angst mit Wahrscheinlich- keitsrechnung auflösen	87
5	Die Entstehung einer Zwangsstörung	21	19	Weitere Techniken zum Auflösen des Netzes	91
6	Teufelskreis Zwang	27	20	Was wäre, wenn	97
7	Wie Zwänge Gefühle, Gedanken und Handlungen bestimmen.	31	21	Vorbereitung der Exposition	101
8	Die psychotherapeutische Behandlung von Zwangsstörungen	35	22	Die erste Exposition.	107
9	Zusätzliche Therapieverfahren.	39	23	Weitere Expositionen.	113
10	Die medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen	45	24	Umgang mit Stress.	117
11	Nebenwirkungen und Dauer der medikamentösen Behandlung.	51	25	Entspannungsverfahren.	123
12	Die ambulante Behandlung von Zwangsstörungen	57	26	Umgang mit Rückschritten	129
13	Die Behandlung von Zwangsstörungen in einer Klinik.	61	27	Soziales Kompetenztraining – selbstsicherer werden	133
14	Aufdrängende Gedanken und wie man sie los wird.	65	28	Soziales Kompetenztraining – zwischenmenschliche Interaktionen	137
			29	Selbsthilfe und Angehörige	141
			30	Zusammenfassung	147