

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Einleitung	15
1 Ein fauchender Drache im Gepäck: Zwänge und ihre Eigenschaften	19
2 Leide ich unter einer Zwangserkrankung?	31
3 Wie entwickeln sich Zwänge?	35
4 Was gibt dem Zwangsdrachen Nahrung?	39
5 Werkzeuge gegen den Zwang – Vorstellung bewährter Behandlungsmethoden	45
6 Achtsamkeit als Antwort auf den Zwang?	54
7 Achtsamkeit und Zwang	68
8 Aus dem Vollen schöpfen – die Brille des Zwangs ablegen	76
9 Gedanken über Gedanken: mit Achtsamkeit die eigenen Fallen erkennen	97
10 Typische Denkfallen entdecken	109
11 Eigene Denkweisen erforschen	123
12 Exposition: das Gefühl umarmen und dem Zwang die Stirn bieten	132
13 Von was ernährt sich der Zwang? – Funktionalitäten des Zwangs	156
14 Blumen pflanzen: wo will ich hin?	168
15 Abschied von Schuld und Perfektion: Der freundliche Blick auf uns selbst	187
Anhang	
FFZ	208
Hinweise zu den Online-Materialien	212
Weiterführendes Informationsmaterial	213
Literatur	214
Sachwortverzeichnis	216