

# INHALT

Danksagung . . . . .	9
Vorwort	
Klappe, die zweite	
Oder: Von einer, die auszog, das	
Fürchten zu verlernen . . . . .	11

## TEIL 1: Von einer, die auszog ...

1. Kapitel: Dschungelbuch Teil 1	
Oder Einmal Dschungel und zurück . . . . .	17
2. Kapitel: Die Frage nach dem Warum	
Oder: Wie kann jemand, der behauptet,	
unter Kontaminationsangst und Waschzwang	
zu leiden, ins Dschungelcamp ziehen? . . . . .	21
3. Kapitel: Höhenflüge ins Land der Kängurus	
Oder: Flugangst war ihr kleinstes Problem . . .	31
4. Kapitel: Interview mit einem Therapeuten	
Oder: Doktor Stefan Koch kommt zu Wort . . .	45
5. Kapitel: Dschungelbuch Teil 2	
Oder: Die goldene Küste . . . . .	51
6. Kapitel: Gedankenwelten	
Oder: Über Radios und Kinos im Kopf . . . . .	59
7. Kapitel: Ab wann wird es gefährlich	
Oder: Kognitive Tretminen und was das	
Ganze mit Crème brûlée zu tun hat . . . . .	63

## TEIL 2: ... das Fürchten ...

8. Kapitel: Dschungelbuch Teil 3  
Oder: Abenteuer im tiefen, dunklen  
Dschungel ..... 73
9. Kapitel: Darf ich vorstellen: Meine Zwänge ..... 93
10. Kapitel: Na dann mal Prost  
Oder: Über Wein- und andere  
verführerische Plagegeister ..... 109
11. Kapitel: Die Gesichter unserer Dämonen  
Oder: Von Priestern, die über Flüsse  
springen, Frauen, die zwei Jahre an  
einer Glückwunschkarte schreiben und  
Männern, die zu Stein erstarren ..... 113
12. Kapitel: Wer trägt die Schuld  
Oder: Über die Ursachen von Zwängen .. 127
13. Kapitel: Einer für alle und alle für einen  
Oder: Tipps für Angehörige ..... 133
14. Kapitel: Von Vollkasko-Mentalitäten, German  
Angst und Desinfektionsmitteln ..... 139
15. Kapitel: Wieder zu Hause  
Oder: Aufbruch in die Realität ..... 147

## TEIL 3: ... zu verlernen

16. Kapitel: Die Schön Klinik Roseneck in Prien am  
Chiemsee  
Oder: Auf direktem Weg in Richtung  
Freiheit ..... 155

17. Kapitel:	Auge in Auge mit dem Zwang Oder: Expositionstherapie und kognitive Therapie als unschlagbares Team . . . . .	167
18. Kapitel:	Die Achtsamkeit Oder: Leben im Hier und Jetzt . . . . .	177
19. Kapitel:	Achtsamkeit und Zwang Oder: Wie die Achtsamkeit helfen kann. . .	187
20. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, erster Teil Oder: Paradoxe Phänomene . . . . .	191
21. Kapitel:	Zu Besuch in der Vergangenheit Oder: Mein Vati . . . . .	199
22. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, zweiter Teil Oder: Die Saat der guten Gedanken . . . .	207
23. Kapitel:	Die letzte Klappe Oder: Der lange Weg aus meinen Gummistiefeln. . . . .	211
24. Kapitel:	Vorwärts immer – rückwärts nimmer Oder: Abschlussbericht Doktor Koch . . . .	217
25. Kapitel:	NACHWORT VON PROFESSOR VODERHOLZER . . . . .	221