

Einleitung 6

Ein paar Worte zu Corona 7

1 Was ist eine Zwangsstörung? 9

- 1.1 Wann spricht man von einer Zwangsstörung? 10
- 1.2 Welche Zwänge gibt es? 15
- 1.3 Wie kann man Zwangssymptome von normalem Verhalten unterscheiden? 37
- 1.4 Zwang, Magie und Religion 39
- 1.5 Wie kann man Zwänge von ähnlichen Krankheiten unterscheiden? 41
- 1.6 Noch mal das Wesentliche! 45

2 Wie entstehen Zwangsstörungen und was hält sie am Leben? 47

- 2.1 Wie entstehen Zwangsstörungen? 48
- 2.2 Wie bleiben Zwangsstörungen am Leben? 66
- 2.3 Was hilft, dem Zwang Widerstand entgegenzusetzen? 74
- 2.4 Noch mal das Wesentliche! 78

3 Werden Sie Ihr eigener Therapeut! 79

- 3.1 Feinanalyse: Zwänge unter der Lupe 80
- 3.2 Festlegen der Therapieziele 91
- 3.3 Start 97
- 3.4 Häufige Fragen und Schwierigkeiten und wie man damit umgeht 112
- 3.5 Noch mal das Wesentliche! 119

4 Partner und Familie einbeziehen 120

- 4.1 Zwänge als hartnäckige Mitbewohner 121
- 4.2 Wie Sie Ihre Schutzbausteine »Familie«,
»Freundinnen und Freunde« aktivieren können 130
- 4.3 Was Familie, Freundinnen und Freunde tun können 130

5 Wenn man weitere Unterstützung braucht 134

- 5.1 Fachgesellschaften 134
- 5.2 Selbsthilfegruppen 135
- 5.3 Psychotherapie 136
- 5.4 Medikamentöse Behandlung 138

6 Ein paar Worte zum Schluss 141