

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einleitung | 11 |
| Stecken Sie in der Vergewisserungsfalle? | 12 |
| Machen Sie für sich das Beste aus diesem Buch | 14 |
| Eine neue Einstellung bedeutet Freiheit. | 15 |
| | |
| 1. Die Grenzen der Vergewisserung. | 17 |
| 1.1 Manchmal kann man sich durch Vergewisserung dauerhaft beruhigen, und manchmal nicht. | 17 |
| 1.2 Produktive Vergewisserung | 19 |
| 1.3 Unproduktive Vergewisserung | 21 |
| 1.3.1 Verborgene Vergewisserung. | 23 |
| 1.3.2 Leere Vergewisserung | 25 |
| 1.3.3 Kontrollierende Vergewisserung. | 26 |
| 1.4 Wenn Vergewisserung nicht nachhaltig wirkt. | 28 |
| 1.5 Unproduktive Vergewisserung durch bewältigungsstrategisches Selbstgespräch | 30 |
| Selbstgespräche können hilfreich sein oder auch nicht | 30 |
| | |
| 2. Wie innere Stimmen die Falle zu- und aufschnappen lassen | 33 |
| 2.1 Normale innere Stimmen. | 33 |
| Der Bangemacher | 34 |
| Vermeintliche Beruhigung. | 34 |
| Stimme der Vernunft | 34 |
| 2.2 Diskussionen zwischen dem Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung. | 35 |
| Stimme der Vernunft schreitet ein | 36 |
| Stimme der Vernunft schreitet wieder ein | 38 |
| 2.3 Vermeintliche Beruhigung von außen | 39 |
| 2.4 Woraus sich die Falle zusammensetzt. | 40 |
| Negative Verstärkung | 41 |
| Paradoxe Bemühung. | 43 |
| 2.5 Lernen Sie, das Seil loszulassen | 44 |
| 2.6 Der Bauplan der Falle | 45 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 3. | Erkennen Sie Ihre Falle. | 49 |
| 3.1 | Nichts Böses tun | 50 |
| | Aufdringliche aggressive Gedanken | 50 |
| | Immer schön aufpassen | 52 |
| | Religiöse Skrupel | 54 |
| | Weltliche Skrupel | 56 |
| 3.2 | Lebenslange Garantie | 57 |
| | Gesundheit | 57 |
| | Sicherheit | 61 |
| | Glück | 62 |
| | Innere Stimmen | 65 |
| 3.3 | Alle Zweifel beseitigen | 66 |
| | Sexuelle Orientierung oder Identität | 67 |
| | Lautere Motive | 70 |
| | Geistig und seelisch fit | 72 |
| | Existenzielle Gewissheit | 73 |
| 3.4 | Keinen Mist bauen | 75 |
| | Perfektionismus | 75 |
| | Richtig entscheiden | 77 |
| | Eltern unter Leistungsdruck | 80 |
| 3.5 | Mehr darüber, wie Sie Ihre persönliche Falle erkennen | 82 |
| 4. | „Bist du dir sicher?“ – Psychologie und Biologie der Ungewissheit. | 83 |
| 4.1 | Gewissheit ist ein Gefühl, keine Tatsache | 83 |
| 4.2 | Die Vergewisserungsfalle und Sensibilisierung | 85 |
| 4.3 | Das Gehirn stellt Ungewissheit als gefährlich dar | 85 |
| 4.4 | Angstdenken | 86 |
| 4.5 | Die Amygdala und ihr Fehlalarm | 89 |
| 4.6 | Was Aufregung mit Angst zu tun hat | 90 |
| 4.7 | Präzise Risikobewertung | 91 |
| 4.8 | Angst wird häufig als Gefahr wahrgenommen | 92 |
| 4.9 | Welche Faktoren spielen bei der Sensibilisierung eine Rolle? | 93 |
| | Angstsensibilität | 93 |
| | Stress | 93 |
| | Trigger | 94 |
| | Werte | 95 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 5. | Therapeutische Kapitulation | 97 |
| 5.1 | Befreiung aus der Vergewisserungsfalle mithilfe von Achtsamkeit | 97 |
| 5.1.1 | Stellen Sie auf Bereitwilligkeit um. | 98 |
| 5.1.2 | Lösen Sie sich aus der Verstrickung mit Inhalten | 98 |
| 5.1.3 | Lernen Sie Unbehagen achtsam hinzunehmen | 99 |
| 5.2 | Was es bedeutet, eine Haltung der therapeutischen Kapitulation einzunehmen | 102 |
| 5.3 | Die vier achtsamen Schritte der therapeutischen Kapitulation. | 104 |
| | 1. Schritt: Trenne zwischen der Falle und einem echten Notfall (T) | 105 |
| | 2. Schritt: Akzeptiere das Unbehagen der Ungewissheit (A). | 105 |
| | 3. Schritt: Unterlasse das Vergewissern (U). | 106 |
| | 4. Schritt: Bleib in der Schwebelage und lass Zeit verstreichen (B). | 108 |
| 5.4 | Was Sie von der therapeutischen Kapitulation erwarten können. | 111 |
| | Die Überwindung des Problems | 112 |
| 6. | Die Fesseln des zwanghaften Vergewisserns zerreißen | 113 |
| 6.1 | Absichtliche Anwendung | 113 |
| 6.2 | Effektive geplante Konfrontation. | 114 |
| | Die richtigen Auslöser | 116 |
| | Vorschläge für geplante Konfrontationen | 117 |
| 6.3 | Udenkbare Gedanken denken. | 118 |
| | Das Udenkbare umdenken | 118 |
| 6.4 | Wie lange sollte eine Konfrontation dauern? | 119 |
| 6.5 | Weitere Gelegenheiten für absichtliches Training | 119 |
| | Selbst ist der Mensch! | 120 |
| 6.6 | Die Vergewisserung durch andere Menschen blockieren | 121 |
| | Der Odysseus-Pakt: Geben Sie sich zu erkennen | 122 |
| 6.7 | Mission „Suche und zerstöre“ | 123 |
| 7. | Hindernisse auf dem Weg der Besserung | 125 |
| 7.1 | Weitverbreitete Hindernisse. | 125 |
| 7.2 | Komplexe Hindernisse | 132 |
| | Der Co-Zwangstanz | 132 |
| | Die familiäre Verstrickung | 133 |
| | Wege aus dem Co-Zwanghaftigkeitsstanz | 135 |
| | Substanzmissbrauch und Depression | 136 |

| | |
|---|-----|
| 8. Die Vorteile der Ungewissheitstoleranz – Leben in einer Welt des „Vielleicht“ und „Gut genug“ | |
| Vertrauen Sie Ihrem Urteil | 139 |
| Ohne Ungewissheit keine Kreativität | 141 |
| Alle Menschen sind sterblich, Shit happens, und dennoch ist das Leben schön | 141 |
| Vertrauen, Zweifel und Ungewissheit | 142 |
| Die Überwindung des Problems ist ein fortlaufender Prozess | 144 |
| Danksagung | 145 |
| Bibliografie | 147 |
| Über den Autor | 149 |
| Über die Autorin | 151 |
| Über dieses Buch | 153 |