

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	11
Stecken Sie in der Vergewisserungsfalle?.....	12
Machen Sie für sich das Beste aus diesem Buch .....	14
Eine neue Einstellung bedeutet Freiheit. ....	15
<b>1. Die Grenzen der Vergewisserung. ....</b>	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
<b>2. Wie innere Stimmen die Falle zu- und aufschnappen lassen .....</b>	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

6 · Ist das Bügeleisen wirklich aus?

<b>3.</b>	<b>Erkennen Sie Ihre Falle</b>	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
<b>4.</b>	<b>„Bist du dir sicher?“ – Psychologie und Biologie der Ungewissheit</b>	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

<b>5.</b>	<b>Therapeutische Kapitulation</b>	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 Schwebe und lass Zeit verstreichen (B)	108
5.4	Was Sie von der therapeutischen Kapitulation erwarten können	111
	Die Überwindung des Problems	112
<b>6.</b>	<b>Die Fesseln des zwanghaften Vergewisserns zerreißen</b>	113
6.1	Absichtliche Anwendung	113
6.2	Effektive geplante Konfrontation	114
	Die richtigen Auslöser	116
	Vorschläge für geplante Konfrontationen	117
6.3	Undenkbare Gedanken denken	118
	Das Undenkbare 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
<b>7.</b>	<b>Hindernisse auf dem Weg der Besserung</b>	125
7.1	Weitverbreitete Hindernisse	125
7.2	Komplexe Hindernisse	132
	Der Co-Zwangstanz	132
	Die familiäre Verstrickung	133
	Wege aus dem Co-Zwanghaftigkeitstanz	135
	Substanzmissbrauch und Depression	136

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