

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die Zwangsstörungen .....</b>	<b>1</b>
1.1	Geschichtliches .....	2
1.2	Das Erlebnis des Zwanges .....	3
1.3	Die Symptome der Zwangserkrankung .....	4
1.4	Die allgemeine Struktur von Zwängen .....	5
1.5	Die innere Lage zwangskranker Menschen .....	6
<b>2</b>	<b>Selbsthilfe und Psychotherapie bei Zwangsstörungen .....</b>	<b>11</b>
2.1	Grenzen der Selbsthilfe .....	12
2.2	Durchführung von Selbsthilfemaßnahmen .....	13
2.3	Psychotherapie bei Zwängen .....	14
2.4	Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V. ....	15
<b>3</b>	<b>Das Unvollständigkeitsgefühl .....</b>	<b>17</b>
3.1	Der Fall Marko .....	18
3.2	Erläuterungen zum Unvollständigkeitsgefühl .....	20
3.3	Wenn Sie betroffen sind .....	22
3.3.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	22
3.3.2	Übungen .....	22
<b>4</b>	<b>Kontrollieren und absichern .....</b>	<b>27</b>
4.1	Der Fall Carla .....	28
4.2	Erläuterungen zum Kontrollzwang .....	30
4.2.1	Auftreten der Störung .....	30
4.2.2	Kontrolle als Abwehr .....	30
4.2.3	Hilfsmittel .....	31
4.2.4	Innere Verfassung bei den Kontrollen: das Unvollständigkeitsgefühl .....	32
4.2.5	Beurteilungskriterien .....	32
4.3	Über die Ursachen von Kontrollzwängen .....	33
4.4	Wenn Sie betroffen sind .....	34
4.4.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	34
4.4.2	Übungen .....	36
<b>5</b>	<b>Trödelzwang oder zwanghafte Langsamkeit .....</b>	<b>41</b>
5.1	Der Fall Rosi .....	42
5.2	Erläuterungen zur Symptomatik .....	43
5.3	Über die Ursachen der zwanghaften Langsamkeit .....	43
5.4	Wenn Sie betroffen sind .....	44
5.4.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	44
5.4.2	Übungen .....	46

<b>6</b>	<b>Sammeln, stapeln und horten .....</b>	51
6.1	Bewahren .....	52
6.2	Der Fall Heidi .....	54
6.3	<b>Wenn Sie betroffen sind .....</b>	54
6.3.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	54
6.3.2	Übungen .....	56
<b>7</b>	<b>Berührungsängste und Waschzwänge .....</b>	59
7.1	Welt der Gegensätze .....	60
7.2	Der Fall Magda .....	61
7.3	<b>Erläuterungen zu Berührungsängsten und Waschzwängen .....</b>	62
7.3.1	Struktur der Störung .....	62
7.3.2	Inhalte der Ängste .....	63
7.3.3	Berühren und das Übertragen der Gefahr .....	64
7.3.4	Die Wahrnehmung der Zwangskranken .....	65
7.3.5	Waschen und Wischen als Abwehr .....	66
7.3.6	Rituale .....	67
7.4	<b>Über die Ursachen von Berührungsängsten und Waschzwängen .....</b>	69
7.5	<b>Verhaltenstherapie bei Berührungsängsten und Waschzwängen .....</b>	71
7.6	<b>Maßnahmen zur Überwindung .....</b>	71
7.7	<b>Wenn Sie betroffen sind .....</b>	76
7.7.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	76
7.7.2	Übungen .....	76
<b>8</b>	<b>Zwangsgedanken .....</b>	79
8.1	<b>Störgedanken versus Zwangsgedanken .....</b>	80
8.2	<b>Der Fall Arthur .....</b>	81
8.3	<b>Erläuterungen zu Zwangsgedanken .....</b>	83
8.3.1	Inhalte von Zwangsgedanken .....	83
8.3.2	Kontrollversuche .....	84
8.3.3	Gegengedanken oder Gegenbilder .....	85
8.3.4	Ausmerzen der Gedanken .....	85
8.3.5	Wiederholen .....	86
8.4	<b>Über die Ursachen von Zwangsgedanken .....</b>	87
8.5	<b>Wenn Sie betroffen sind .....</b>	88
8.5.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	88
8.5.2	Übungen .....	90
<b>9</b>	<b>Zwanghaftes Grübeln .....</b>	95
9.1	<b>Grübeln als Kräfteverschleiß .....</b>	96
9.2	<b>Der Fall Luise .....</b>	96
9.3	<b>Wenn Sie betroffen sind .....</b>	98
9.3.1	Was Ihnen Mut machen soll .....	98
9.3.2	Übungen .....	99

10	<b>Zwanghaft-skrupelhaftes Gewissen</b> .....	105
10.1	<b>Funktionen des Gewissens</b> .....	106
10.2	<b>Der Fall Wilhelm</b> .....	107
10.3	<b>Wenn Sie betroffen sind</b> .....	109
10.3.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	109
10.3.2	Übungen .....	111
11	<b>Magisches Denken und Handeln</b> .....	113
11.1	<b>Ursachenverkettung versus magisches Denken</b> .....	114
11.2	<b>Der Fall Lambert</b> .....	115
11.3	<b>Die Funktion des magischen Denkens und Handelns</b> .....	117
11.4	<b>Wenn Sie betroffen sind</b> .....	119
11.4.1	Was Ihnen Mut machen soll.....	119
11.4.2	Übungen .....	120
12	<b>Der Betroffene im Umgang mit der Zwangserkrankung</b> .....	125
12.1	<b>Krankheitsbewusstsein</b> .....	126
12.2	<b>Auswirkungen des Zwangs auf das tägliche Leben</b> .....	127
12.3	<b>Motivation zur Veränderung</b> .....	129
13	<b>Die Angehörigen im Umgang mit den Zwangskranken</b> .....	131
13.1	<b>Der Fall Sabine</b> .....	132
13.2	<b>15 Regeln für den Umgang mit Betroffenen</b> .....	139
	<b>Literatur</b> .....	143
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	145