

Inhalt

Vorwort	5
Und täglich grüßt das Murmeltier	
 Kapitel 1	
Rituale, Tics und merkwürdige Gewohnheiten – liebenswerte Marotte oder schon krankhafter Zwang?	11
1.1 Ein bisschen zwanghaft ist völlig normal	15
1.2 Zwangsgedanken: Was steckt wirklich dahinter?	19
1.3 Verstörende Gedanken hat jeder mal	21
1.4 Unser Gehirn liebt das Absurde	22
1.5 Zwangsgedanken sind schrecklich normal	23
1.6 Zwangshandlungen: gut gedacht, schlecht gemacht	24
 Kapitel 2	
Erste Hilfe bei Zwangsgedanken	27
2.1 Zwangsgedanken mit den eigenen Waffen schlagen	29
2.2 Vom Mut, sich lächerlich zu machen	30
2.3 Humor schlägt Gefahr	32
2.4 Psychotherapie mit ABS	33
2.5 Zwänge und Ängste: zwei Seiten derselben Medaille	33
2.6 Zwang und Sucht	41
 Kapitel 3	
Konkrete Anwendungsbeispiele für unterschiedliche Zwangshandlungen	43
3.1 Ein anderer Blick auf Zwänge und ihre Entstehung	46
3.2 Zählzwänge	52
3.3 Wasch- und Reinigungszwänge	58

3.4	Kontrollzwänge	69
3.5	Ordnungszwänge	101
3.6	Wiederholzwänge	117
3.7	Berührzwänge	124
3.8	Sammelzwänge	148
3.9	Grübelzwänge	178

Kapitel 4

	Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	182
4.1	PANS und PANDAS: zwei oft übersehene Auslöser von Ess- und Zwangsstörungen	184
4.2	Zwänge durch Alkohol und Drogen	190
4.3	Krank durch Social Media	192
4.4	Zwänge durch Videospiele	204

Kapitel 5

	Ursachen und Verstärker: Was steckt wirklich hinter einem Zwang und wodurch wird er verstärkt?	210
5.1	Angststörungen	210
5.2	Stress und außergewöhnliche Belastungen	222
5.3	Schlafmangel	235
5.4	Genetische Disposition	240
5.5	Perfektionismus und mangelnde Selbstakzeptanz	241

Kapitel 6

	Weitere Behandlungsmöglichkeiten	257
6.1	Medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen	257
6.2	Tiefe Hirnstimulation bei Zwangsstörungen	259
6.3	Transkranielle Magnetstimulation	260
6.4	Die körpereigene Dopamin-Produktion steigern	261

Kapitel 7	
Alle Techniken zur Selbsttherapie im Schnellüberblick	276
7.1 Der auditiv-visuelle Platztausch	276
7.2 Die 10-Satz-Methode	277
7.3 Rückschulung umgelernter Linkshänder	278
7.4 Die Slow-Motion-Technik	279
7.5 Innere Ordnung durch das Werte-Ziele-Ranking	279
7.6 Negative Glaubenssätze mit »the work« bearbeiten	279
7.7 Magisches Denken umwidmen	280
7.8 Negative Anker selbst überschreiben	280
7.9 Achtsamkeitstraining	281
 Kapitel 8	
Tipps für Angehörige von Zwangspatienten	285
8.1 Zwangspatienten benötigen eine andere Ansprache	286
8.2 Formulierungsbeispiele für Zwangspatienten	289
 Nachwort	293
Mehr vom Institut für moderne Psychotherapie	295
Weiterbildungen für Ärzte und Therapeuten	296
 Quellenverzeichnis	297