

Inhalt

Zwangsgedanken verursachen Leid 7

1 Zwangsgedanken erkennen und verstehen

Was sind Zwangsgedanken, was Denkwänge? 11
Der Ohrwurm – Zwangsgedanken – Denkwänge – »Normale böse«
Gedanken

Wie der Teufelskreis funktioniert 17

Wie sich Zwangsgedanken manifestieren 21
Zwanghaftes Zweifeln – Zwanghafte gedankliche Impulse –
Bildhafte Vorstellungen

Wie sich Denkwänge manifestieren 33
Wiederholungs- und Zählwänge – Kontrollrituale im Kopf –
Zwanghaftes Grübeln

Der Ursprung von Zwangsgedanken 44
Persönliche Prädisposition – Auslösende Umstände

Diagnose der Zwangsstörung 52
Diagnostische Kriterien – Verbreitung – Störungsbeginn und
Störungsverlauf

Abgrenzung zu anderen psychischen Störungen 57
Die zwanghafte Persönlichkeit – Schizophrenie –
Störung der Impulskontrolle – Die depressive Störung

Was Zwangsgedanken am Leben hält 62
Bewertungsfehler – Problematische Bewältigungsstrategien

2 Frei werden von Zwangsgedanken

Zwangsgedanken müssen nicht zu Ihrem Leben gehören! 71

Wie wir denken 73
Gedanken kommen und gehen – Assoziatives Denken – Gedanken
lassen sich nicht unterdrücken – Gedanken sind keine Taten

Der kognitiv-verhaltenstherapeutische Weg	81
Distanzieren Sie sich von Ihren Zwangsgedanken – Konfrontieren Sie sich mit Ihren Ängsten – Verändern Sie die Bedeutung von Zwangsgedanken – Stoppen Sie Denkwänge	
Der Weg der Achtsamkeit	107
Was Achtsamkeit bedeutet – Achtsamkeit üben	
Der medikamentöse Weg	119
Neurobiologische Prozesse – Wie helfen Medikamente? – Kombinationsbehandlung	
Schlusswort	127
Symptom-Checkliste	129
Dank	139
Anmerkungen	140
Literatur	143