

# 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

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