

Inhalt

Dank	7
Einleitung	8
1 Zwänge erkennen und verstehen	11
1.1 Von persönlichen Marotten zur Zwangsstörung	11
Alltägliche Gewohnheiten und Rituale	11
Was unterscheidet den Ohrwurm von einem Zwangsgedanken?	14
Magisches Denken und Aberglauben	16
Das Wesen einer Zwangsstörung	17
1.2 Typische Erscheinungsbilder der Zwangsstörung	20
Zwangsgedanken	21
Zwangshandlungen/Zwangsrituale	28
Diagnostische Kriterien der Zwangsstörung	43
1.3 Wie entwickelt sich eine Zwangsstörung?	50
Vorbedingungen	51
Auslösebedingungen	58
1.4 Was hält eine Zwangsstörung am Leben?	66
Problematische Bewertungen	67
Problematische Bewältigungsstrategien	72
Zwang als persönliche Form der Problemlösung	76
2 Zwänge überwinden	82
2.1 Welche Zwänge machen Ihnen das Leben schwer?	82
Testen Sie sich selbst	83

2.2 Wie können Sie Ihre Zwänge in den Griff bekommen?	96
Wie hilft kognitive Verhaltenstherapie?	99
Ziele formulieren	103
Sich selber aufbauen	105
Sich den gefürchteten Situationen stellen	110
Zwangsrituale unterlassen	115
Mit Zwangsgedanken anders umgehen	121
Mit Dingen »normal« umgehen und »voll präsent« sein	137
2.3 Selbsthilfemöglichkeiten bei spezifischen Zwängen	142
Kontrollzwänge	143
Waschzwänge	150
Ordnungszwänge	156
Sammel- und Hortzwänge	160
Wiederholungs- und Zählzwänge	163
Zwanghaftes Grübeln	170
Zwanghafte Langsamkeit	173
Zwangsgedanken	176
2.4 Wichtige Fragen	179
Wie kann ich als Angehörige(r) bei Zwängen helfen? ...	179
Wann ist professionelle therapeutische Hilfe angezeigt?	186
Wie wird an dem Zwang zugrunde liegenden Problemen gearbeitet?	189
Wie hilft medikamentöse Behandlung?	199
Schlusswort	203
Anmerkungen	205
Nützliche Literaturhinweise für Betroffene und Angehörige	207
Literatur	209