

# Inhalt

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

<b>2.2 Wie können Sie Ihre Zwänge in den Griff bekommen?</b>	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
 <b>2.3 Selbsthilfemöglichkeiten bei spezifischen Zwängen</b>	 142
Kontrollzwänge	143
Waschzwänge	150
Ordnungszwänge	156
Sammel- und Hortzwänge	160
Wiederholungs- und Zählzwänge	163
Zwanghaftes Grübeln	170
Zwanghafte Langsamkeit	173
Zwangsgedanken	176
 <b>2.4 Wichtige Fragen</b>	 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