

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen	1
1.1 Was sind normale aufdringliche Gedanken?	5
Literatur	12
2 Die Vielfalt von Zwangsgedanken	13
2.1 Inhalte von Zwangsgedanken	14
2.2 Vertiefte Betrachtung	26
2.2.1 Zwangsgedanken in Bezug auf die sexuelle Orientierung	27
2.2.2 Beziehungsbezogene Zwangsgedanken	30
Literatur	32
3 Zwangsgedanken versus „normale aufdringliche Gedanken“	35
3.1 Was unterscheidet „normale aufdringliche Gedanken“ von Zwangsgedanken?	35
3.2 Wie bewerten Betroffene ihre Zwangsgedanken?	37
Literatur	42
4 Wie gehe ich mit Zwangsgedanken um?	43
Literatur	51
5 Zwangshandlungen	53
5.1 Welche Arten von Zwängen gibt es?	54
5.2 Wie Betroffene ihr Umfeld in Zwangshandlungen einbinden	66
5.2.1 Delegierte Zwangshandlung	66
5.2.2 Vom Zwang auferlegte Regeln	69
5.2.3 Rückversicherung	70
Literatur	76
6 Wie Zwangsstörungen entstehen	79
6.1 Die Beziehung zwischen Zwangsgedanke und Zwangshandlung	79
6.2 Ursachen und Funktionalität von Zwängen	82
6.3 Die Bedeutung von Emotionen	85
Literatur	93

7 Wer oder was hilft bei Zwangsstörungen?	95
7.1 Behandlungsmöglichkeiten	95
7.2 Beratungsangebote	99
Literatur	100
8 Zusatzkapitel: Die Coronapandemie und ihre Auswirkungen auf Zwangsstörungen	103
Literatur	105
Schlusswort oder Abschiedsbrief einer Betroffenen an ihren Zwang	107