

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage	11
Einleitung	12
1 Ein fauchender Drache im Gepäck: Zwänge und ihre Eigenschaften	15
2 Leide ich unter einer Zwangserkrankung?	28
3 Wie entwickeln sich Zwänge?	32
4 Was gibt dem Zwangsdachen Nahrung?	37
5 Werkzeuge gegen den Zwang: Vorstellung bewährter Behandlungsmethoden	45
6 Achtsamkeit als Antwort auf den Zwang?	55
7 Achtsamkeit und Zwang	70
8 Aus dem Vollen schöpfen: die Brille des Zwangs ablegen	78
9 Gedanken über Gedanken: mit Achtsamkeit die eigenen Fallen erkennen	100
10 Typische Denkfallen entdecken	114
11 Eigene Denkweisen erforschen	129
12 Exposition: das Gefühl umarmen und dem Zwang die Stirn bieten	139
13 Funktionalitäten des Zwangs: Von was ernährt sich der Zwang?	167
14 Blumen pflanzen: Wo will ich hin?	180
15 Abschied von Schuld und Perfektion: der freundliche Blick auf uns selbst	201

Anhang

FFZ: Fragebogen zu Funktionalitäten von Zwangserkrankungen	228
Hinweise zu den Online-Materialien	232
Weiterführendes Informationsmaterial	233
Literatur	234
Sachwortverzeichnis	236

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
Einleitung	12
1 Ein fauchender Drache im Gepäck: Zwänge und ihre Eigenschaften	15
1.1 Woran erkenne ich Zwänge?	15
1.2 Aufdringliche Gedanken und Rituale sind normal	16
1.3 Kennzeichen einer Zwangserkrankung	19
1.4 Merkmale von Zwangsgedanken	20
1.5 Wie äußern sich Zwangshandlungen?	22
1.6 Was unterscheidet Zwangsgedanken von Zwangshandlungen?	26
2 Leide ich unter einer Zwangserkrankung?	28
2.1 Anhaltspunkte für das Vorliegen einer Zwangsstörung	28
2.2 Wer ist von Zwängen betroffen?	29
2.3 Zwänge kommen oft in Begleitung	30
3 Wie entwickeln sich Zwänge?	32
3.1 Bausteine für die Entwicklung von Zwängen	32
3.2 Neurobiologische Ursachen: das »überengagierte« Gehirn	35
4 Was gibt dem Zwangsdachen Nahrung?	37
4.1 Der Zwang als Aufmerksamkeitsräuber	37
4.2 Der Zwang als Zerrspiegel eigener Werte	39
4.3 Der Zwang als Selbstsaboteur	41
4.4 Der Zwang als versteckter Helfer	43

5	Werkzeuge gegen den Zwang: Vorstellung bewährter Behandlungsmethoden	45
5.1	Der klassische »Königsweg«: Kognitive Verhaltenstherapie	45
5.2	Aktive Konfrontation	45
5.3	Die Zwangsbefürchtungen unter die Lupe nehmen	48
5.4	Was kommt in der Verhaltenstherapie auf mich zu?	50
5.5	Sind Medikamente sinnvoll?	51
5.6	Auf der »Dritten Welle« surfen?	52
6	Achtsamkeit als Antwort auf den Zwang?	55
6.1	Anwesend sein und doch weit weg	55
6.2	Was bedeutet Achtsamkeit?	57
6.3	Auf was kann sich Achtsamkeit richten?	59
6.4	Eine Situation achtsam erleben: Was bedeutet das?	66
7	Achtsamkeit und Zwang	70
7.1	Den Aufmerksamkeitsräuber verabschieden	70
7.2	Den Zwangsgedanken den Schrecken nehmen	72
7.3	Den Zwangsdämonen huckepack nehmen	75
8	Aus dem Vollen schöpfen: die Brille des Zwangs ablegen	78
8.1	Achtsamkeit im Alltag	78
8.2	Hör- und Sehmeditation	82
8.3	Den eigenen Körper bewohnen: Körperübungen zur Achtsamkeit	86
8.4	Dialog mit dem Körper	89
8.5	Körper und Geist in »Zwangssituationen«	96
9	Gedanken über Gedanken: mit Achtsamkeit die eigenen Fallen erkennen	100
9.1	Der Mechanismus des Zwangs	100
9.2	Aussteigen aus dem Zwangsmechanismus	107
9.3	Den Weg in die Zwangswelt verlangsamen	109
9.4	Die Ereignisse im Kopf mit Offenheit betrachten: Praxis der Sitzmeditation	110

10	Typische Denkfallen entdecken	114
10.1	Die Macht der Gedanken?	114
10.2	Perfektionismus und Vollkommenheitsstreben	119
10.3	Der Kampf um Sicherheit	124
10.4	Die Last der Verantwortung	126
11	Eigene Denkweisen erforschen	129
11.1	Die Hitliste der eigenen Denkfallen	129
11.2	Unsere Einstellungen und die drei Gehirnsysteme	132
11.3	Die innere Weisheit würdigen	134
12	Exposition: das Gefühl umarmen und dem Zwang die Stirn bieten	139
12.1	Emotionen da sein lassen: der Atemraum als Tor zur Freiheit	142
12.2	In welchen Situationen verfolgt mich der Zwang?	146
12.3	Die Situation gestalten	148
12.4	Umgang mit schwierigen Gefühlen: die Gipfel-erkundung	151
12.5	Die Situation ist bewältigt: Wie geht es weiter?	155
12.6	Der Atemraum in Momenten des Zwangs	157
12.7	Umgang mit Zwangsgedanken	161
13	Funktionalitäten des Zwangs: Von was ernährt sich der Zwang?	167
13.1	Hat der Zwang eine Aufgabe?	167
13.2	Vitamine für den Zwang	170
13.3	Dem Zwangsdachen freundlich zuhören: Chöd-Praxis	173
14	Blumen pflanzen: Wo will ich hin?	180
14.1	Abschied vom Zwang	180
14.2	Die Botschaft des Zwangs im Alltag nutzen	182
14.3	Mein »Wertegarten«	185
14.4	In jedem Augenblick steckt Leben: die Gehmeditation	195

15 Abschied von Schuld und Perfektion: der freundliche Blick auf uns selbst	201
15.1 Hilfreiche Sätze finden: Selbstfürsorge in Momenten des Zwangs	201
15.2 Geborgen im Augenblick: mit dem Zwang nicht alleine sein	209
15.3 Innere Kraft durch Selbstmitgefühl	217
15.4 Sich dem Herzen zuwenden: Metta-Meditation	221
15.5 Sich auf den Weg machen	224
Anhang	
FFZ: Fragebogen zu Funktionalitäten von Zwangserkrankungen	228
Hinweise zu den Online-Materialien	232
Weiterführendes Informationsmaterial	233
Literatur	234
Sachwortverzeichnis	236