

Inhalt

■ Ambulante Behandlung	86	■ Angstverlauf bei der Exposition	112
■ Stationäre oder teilstationäre Therapie	86	■ Übung: Zeichnen Sie Ihre persönlichen Angstkurven	114
■ Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige?	88	■ Übungsleitfaden bei Zwangshandlungen	114
Spezial: Angehörige als Co-Therapeuten	91	■ Übung: Exposition: Sich der Zwangssituation aussetzen	115
Zwänge bewältigen	95	■ Übungsleitfaden bei Zwangsgedanken	117
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	96	■ Übung: Exposition: Zwangsgedanken aushalten	118
■ Checkliste: 1. Welche Zwangssymptome habe ich?	97	■ Übung: Wie Sie außerhalb einer Zwangssituation üben können	119
■ 2. Welche Lebensbereiche sind zwangsfrei?	103	■ Wie oft muss ich »üben«?	120
■ Übung: Wie groß ist der zwangsfreie Raum?	103	■ Wenn plötzlich neue Zwänge auftreten	121
■ 3. Was sind meine kurzfristigen Ziele?	104	■ Wann bin ich »geheilt«?	122
■ 4. Welche langfristigen Ziele habe ich?	106	Ressourcen erkennen und stärken	123
■ 5. Was denke, fühle und tue ich in der Zwangssituation?	107	■ Die »Zwangslücken« füllen	124
Die Zwänge schrittweise bewältigen	109	■ Übung: Ich sorge für meine Bedürfnisse	124
■ Die (übertriebene) Bewertung verändern	110	■ Übung: Wie Sie Ihre Ressourcen stärken	125
		■ Genusstraining	125
		■ Übung: Kleine Schule des Genießens	126
		Spezial: Wie Sie Krisen bewältigen	128
		■ 3-Punkte-Krisenmanagement	128
		■ Wie kann die Familie unterstützen?	129
		■ Erstellen Sie sich einen Krisenpass	130

Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraf-ten	132	■ Übung: Sorgen Sie auch gut für sich selbst!?	139
■ Spagat der Angehörigen	133	■ Selbsthilfegruppen	142
■ Eltern von zwangserkrankten Kindern	134	■ Selbsthilfegruppen für Angehörige	143
■ Übung: Das Positive sehen und unterstützen	136	Service	145
■ (Erwachsene) Kinder von zwangserkrankten Eltern	137	■ Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) e. V.	145
■ Übung: Gemeinsam Regeln aufstellen	138	■ Online-Foren für Betroffene	145
■ Partner von Zwangserkrankten	138	■ Literatur	146
■ Überforderung erkennen und Hilfe annehmen	139	Stichwortverzeichnis	147