

## Stichwortverzeichnis

### A

- ABC-Formular 57, 279
  - aufbewahren 63
  - auslösendes Ereignis 378
  - Beispiele auslösendes Ereignis 59
  - Beispiele Gefühle 59
  - Beispiele Überzeugungen 60
  - Beispiele Verhalten 59
  - Denkfehler 60, 378
  - Denkweisen bei Wutstößen 245
  - Häufigkeit 63
  - Hinweise auf Grundüberzeugungen 263
  - Überzeugungen 60, 378
- ABC-Formular I 58–60
- ABC-Formular II 61–63
- ABC-Komponenten
  - Abbildung 35
- ABC-Modell
  - komplexere Version 37
  - nach Ellis 35
- ABC-Niederschrift 35
- Aberglaube 119
- Abführmittel 168
- Abhängigkeit 147, 199
  - Begierden 156
  - Behandlung 151
  - Bewältigungsstrategie 151, 152
  - Checkliste 148
  - Einflüsterungen 152
  - eingestehen 148, 149
  - Finanzen 148
  - Freundschaften 161
  - gesundheitliche Probleme 153
  - Kosten ermitteln 152, 153
  - kurzfristige Vorteile 155
  - Lebensumfeld entrümpeln 161
  - Leugnen 150
  - mehrere Drogen 148
  - mit Mangelserfahrungen fertigwerden 157
  - Rückfallrisiken einschränken 159
  - Rückfallrisiko Alltagsfrust 162
  - Rückfallrisiko Einsamkeit 158
  - Rückfallrisiko Opferrolle 158
  - Rückfallrisiko Schlafprobleme 158
  - Rückfallrisiko Selbstmitleid 159
  - Rückfallrisiko Stillstand 159
  - Rückfallrisiko Stress 158
  - Rückfallrisiko Übermut 162
  - Rückfallrisiko Wut 158
  - Scham 148, 151
  - Schlaf 148
  - Selbstakzeptanz 151
  - Stigma 147, 151
  - Stimmungslage stabilisieren 161
  - Termin für Entzug festsetzen 156
  - Unterstützung finden 152
- Abhängigkeitsverhalten
  - Zweck erkennen 155
- Abhängigkeit
  - Aufmerksamkeit 161
- Ablenkbarkeit 188
- Abstinenz 163
- Abwertung
  - und Respekt 243
- Achtsamkeit
  - Alltagsübungen 85, 87
  - als Technik 79
  - Definition 84
  - Übung 86
- Achtsamkeitsmeditation 84, 86
- Achtsamkeitstechniken 318
- Achtsamkeitsübungen 85
- Acrophobie 145
- ACT 198
- Adrenalin 147
- Ängste
  - Verlust der persönlichen Werte 299
- Ärger
  - gesunder 249
- Ärzte 330
  - Ausbildung, Zulassung und Rechte 330
- Äußerungen
  - selbstabwertende 234
- Aggression
  - versus Selbstbehauptung 246
- Aggressivität 253, 254
- Agoraphobie 73, 145
  - Beispiel Sicherheitsverhalten 122
  - gestaffelte Hierarchie 144
  - Herangehensweise 144
- Aichmophobie 145
- Aktionsplan
  - Ziele setzen 294
- Aktivitäten 290, 292
  - alltägliche 290
  - Engagement in Initiativen 294
  - ersetzen 293
  - gegen Depressionen 193
  - konkret planen 291
  - Neues ausprobieren 291
  - passende 291
  - positive 290
  - Rückfallprävention 321
  - Sport 290, 293
- Aktivitätsplan 316
  - bipolare Depressionen 106
  - Depressionen 117
  - Rückfälle vermeiden 318
- Akzeptanz 245, 315, 339
  - aufbauen 198
  - Depression annehmen 198
  - gegenüber anderen 174
  - Selbstakzeptanz 244
- Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) 198
- Alkohol 151, 152, 183, 199
  - Abhängigkeit 147
- Alkohol- oder Drogenkonsum
  - problemerhaltende Lösung 116
- Alkoholabhängigkeit 360
- Alles-oder-nichts-Denken 41, 42, 60, 346
- Alltagsprobleme
  - Depressionen 319
- Alternative
  - ABC-Formular II 62
  - Bewertung der Auswirkungen (ABC-Formular II) 62
- Analyse-Formular »Was leistet meine Abhängigkeit für mich?«
  - Beispiel 155
- Anerkennung 258, 280, 340
- Bedürfnis nach 279, 340, 346

## 382 Stichwortverzeichnis

- Angriff & Verteidigung-Formular 63  
Angst 115, 116, 119, 125, 137, 138, 143, 145, 235, 282, 290, 305, 307, 308, 310, 318, 337, 338, 340, 341, 359  
bekannte Ängste 145  
bewusst auslösen 216  
Denken in Extremen 138  
Einfluss auf das Denken 121  
Experiment 140  
Fehlinterpretation körperlicher Empfindungen 138  
Gedanken 137  
gewalttätig zu werden 207  
Gewöhnung 140  
Katastrophenszenarien 120  
Konfrontation 140, 141, 216, 322  
Konfrontationen protokollieren 143  
nicht abgestufte Konfrontation 142  
ohne Sicherheitsmaßnahmen konfrontieren 217  
Psychotherapie 326  
Schuldgefühle 307  
Selbstwertgefühl 221  
soziale 121  
überwinden 140  
vor Veränderungen 312  
vor Verunreinigungen 207  
Wahrscheinlichkeiten einschätzen 137  
zulassen 140  
Angstpegel 142  
Angststörungen 216, 308, 360  
generalisierte 144  
Literatur 361  
Sicherheitsmaßnahmen 120  
unerwünschte Gedanken und Bilder 87  
verbreitete 143  
Annahmen 45  
alternative 276  
Anonyme Alkoholiker (AA) 152  
Anorexia 166, 167  
Ansprüche 49, 50, 61, 105, 242, 258, 267, 276, 338  
Anti-Zwangshaltungen 212  
Antidepressiva 96, 152, 187, 199  
Appetitstörung 188  
Approbation 330  
Arachibutyrophobie 146  
Arachnophobie 146  
Arbeitsleben  
gute Beziehungen 249  
Arbeitsplatz  
Fehlzeiten durch Abhängigkeit 148  
persönliche Kritik 250  
professionelles Image fördern 252  
professionelles Verhalten 252  
sich behaupten 249  
Umgang mit Problemen 251  
Argumente  
gegen alte Überzeugungen 278  
Attraktivität 179  
Aussehen ist nicht alles 172  
Bedeutung 165  
Komponenten 176  
Überbewertung 170, 173 und Selbstwert 171  
Vergleich mit anderen 172  
Wirkung 165  
Aufgaben stellen  
ABC-Formular II 63  
Aufmerksamkeit 96, 124, 191, 290  
als Aspekt der menschlichen Psychologie 79  
Angst 137, 143  
bewusst ausrichten 220  
Körperempfindungen 125  
umschulen 219  
von sich selbst weglenken 81  
Zwangsstörungen 207  
Aufmerksamkeitsfokus 94, 95, 97, 101  
Gewissensbisse 98, 102  
Schuldgefühle 98, 101  
Teufelsblume 125  
Zwangsstörungen 215  
Aufmerksamkeitslenkung 192  
Abgrenzung zur Ablenkung 81  
Sozialangst 143  
Aufmerksamkeitstraining 83  
Aussehen  
unrealistische Erwartungen 172  
Austausch  
Depressionen 319  
Automatonophobie 146
- B**  
B-C-Verbindung 58  
Barnow, Sven 359  
Barophobie 146  
Beck, Aaron 67, 115, 127, 362  
Beck, Judith S. 362  
Becker, Eni S. 361  
Bedürfnisse  
eigene versus andere 342  
Eigeninteresse und Interessen anderer 342  
unterdrücken 342  
Beeinflussung  
Sicherheitsbedürfnis 120  
Beesdo, Katja 361  
Beethoven, Ludwig van 202  
Befürchtungen 76  
Begierden 156, 157  
Behandlung  
medikamentöse 327  
psychotherapeutische 326  
Belastungsstörung  
posttraumatische 118, 121, 145  
Belohnung 291  
Beobachtungen 286  
als Experiment 75  
Beobachtungsprotokoll 286  
positives 287  
Besessenheit  
Definition 206  
von Ordnung und Symmetrie 207  
Besorgnis 122  
übertriebene 122  
Bestätigung  
Sicherheitsbedürfnis 119  
Bewegung 292, 343  
gesundes Leben 293  
Schlafstörungen 195  
Beziehung 340  
Probleme 295  
Beziehungen 179, 343  
Beispiel 258  
emotionale Probleme 295  
Kommunikation 296  
ungesunde 147  
Bibliophobie 146  
Bilder  
hartnäckige 73  
intrusive 213  
unerwünschte 88  
unterdrücken 118  
Blankoformulare 367  
Blennophobie 146  
Body-Mass-Index (BMI) 293  
Brainstorming 194  
Bulimie (Bulimia nervosa) 166, 167

## C

- Checkliste
  - Argumente für alternative Überzeugungen 280
  - Normalität von Zwangsgedanken 220
  - Überzeugungen 279
- Chirurgie
  - kosmetische 182
- Churchill, Winston 202
- Cleese, John 202

## D

- Dankbarkeit
  - gegen Begierden 157
- Dankbarkeitsliste 178
- Deisler, Sebastian 202
- Denken 95
  - aufgabenzentriertes 318
  - Auswirkung auf das Handeln 34
  - Beeinflussung durch Angst 121
  - emotionales 61
  - Fühlen 233, 289
  - in Bildern 60
  - katastrophierendes 206
  - kontrollieren 215
  - negatives 189
  - neu ausrichten 138
  - Perfektionismus 281
  - pessimistisches 189
  - ungesundes 95
  - Vergangenheit 257
  - Verhalten 289
  - zwanghaftes 206
  - zwischen Ereignis, Fühlen und Handeln 33
- Denkfehler 95, 281, 305, 320
  - ABC-Formular 60, 378
  - Alles-oder-nichts-Denken 41
  - Ansprüche 49
  - Definition 39
  - Etikettierungen 49
  - Fragen zur Ermittlung 60
  - Gedankenlesen 44
  - geringe Frustrationstoleranz 53
  - Katastrophisieren 40
  - Personalisierung 55
  - Positives entwerfen 52
  - protokollieren und analysieren 56
  - selektive Wahrnehmung 51
  - Übergeneralisierung 47, 222
  - Vorhersagen 43

- Denkmuster 278, 362
  - schädliche 275
- Denkweise 127
  - alternative 212
  - anspruchsbasierte 99
  - auf Vorlieben basierende 99
  - gesunde 281, 315
  - gesunde Wut 240
  - Gewissensbisse 98
  - konstruktive 100
  - negative 99
  - problematische 211
  - Schuldgefühle 98, 99
  - starre 99
  - ungesunde Wut 238
- Denkweisen 171
  - neue 275
  - stabilisieren 277
  - unangemessene 184
  - ungesunde 316
- Depression 29, 36, 55, 70, 83, 93, 104, 106, 115, 125, 128, 166, 201, 228, 235, 258, 262, 280, 290, 305, 307, 308, 310, 318, 337, 338, 340, 341, 360
  - Aktivität steigern 193
  - Aktivitätsplan erstellen 117
  - Angst von Veränderungen 312
  - Anzeichen für Rückfälle 317
  - begünstigende Faktoren ermitteln 318
  - Behandlung mit KVT 188
  - bekannte Persönlichkeiten 202
  - besser schlafen 195
  - Definition 188
  - Denkfehler vermeiden 318
  - Gefühle über Gefühle 104
  - Genesung (ACT) 198
  - Grübeln 189, 191
  - Hinausschieben 190
  - Hoffnungslosigkeit 190
  - Literatur 361
  - Mitgefühl mit sich selbst 199
  - negative Strategien 117
  - neue Perspektive 200
  - Passivität 190, 193
  - postnatale 297
  - praktische Probleme lösen 194
  - Psychotherapie 326
  - Rückzug 190, 193
  - Scham 190
  - Schuld 190
  - Schuldgefühle 104, 307

- Sexualität 297
- Statistik 187
- Symptome 187, 188
  - und Abhängigkeit 152
  - unerwünschte Gedanken und Bilder 87
  - unipolare 189
  - unterstützende Faktoren 189
  - Vernachlässigung des Umfelds 195
- Depressionen
  - eingeschränkte Produktivität 307
- Descartes, René 95
- Desensibilisierung 140
- DeWolf, Rose 360
- Diät 173
- Diagnoserichtlinien
  - Hypochondrie 208
  - körperdysmorphe Störung 209
  - Zwangsstörung 207
- Dissonanz
  - kognitive 276
- Drogen 152, 199
- Dryden, Windy 116, 223
- Durchschnittsmensch 171

## E

- Egoismus
  - versus Eigeninteresse 342
- Eifersucht 62, 118, 119
  - alternative Theorien 72
  - Selbstwertgefühl 221
  - Synonyme 95
- Einstellungen
  - auf Stolz gründende 307
  - Auswirkungen 39
  - Flexibilität 242
  - hilfreiche 241
  - Kosten und Nutzen 131
  - sich selbst gegenüber 338, 345, 348
  - Umgang mit negativen Ereignissen 337
- Einzigartigkeit
  - als Normalität 229
  - Selbstakzeptanz 228
- Ellis, Albert 39, 49, 223, 226, 362
- Emetophobie 146
- Empfindungen 96
  - ärztlicher Rat 138
  - Panikattacken 144
- Entwaffnung
  - Umgang mit Kritik 248, 249
- Entwertung 60

## 384 Stichwortverzeichnis

- Entwöhnung  
Herausforderung 158  
Unterstützung erhalten 162
- Entzug  
stationärer 151
- Ereignisse 33, 59  
ABC-Formular 59, 378  
ABC-Modell 35  
auf sich beziehen 55  
Auswirkungen auf geistige Gesundheit 258  
Bedeutung zumessen 33  
negative Gefühle 337
- Erfahrungen  
Freude und Genuss 177  
Grundüberzeugungen 260  
negative Grundüberzeugungen 258  
Schmerz 177  
traumatische 258  
verzerrte Wahrnehmung 266
- Erinnerung  
an traumatische Ereignisse 145
- Erlebnisse 271  
negative 93  
tragische 327
- Ernährung  
gesunde 292
- Ersatzdrogen 151
- Erscheinung  
körperliche 165
- Erwartungen 242  
realistische 196
- Essanfälle 167
- Essen  
bewusstes 87
- Essrituale 168
- Essstörungen 168, 210, 317, 360  
Checkliste 167  
Sport 293
- Etikettierungen 61, 222  
Beispiele 49  
Denkfehler 48  
Selbstbild 233  
Strategien 49
- Euphorie  
als ungesundes positives Gefühl 105
- Experimente 63, 78, 320, 334  
Angemessenheit 75  
Angst konfrontieren 140  
Beobachtungen 75  
Beurteilungskriterien 76  
Erfolgsaussichten 311  
Ergebnisse untermauern 76
- Grundhaltung 77  
Konsequenzen 76  
Kontrollbedürfnis 118  
planen und protokollieren 76  
Protokollierung 76  
Selbstwert 224  
Sicherheitsverhalten vermeiden 76  
Sinn und Zweck 76  
Störungen einkalkulieren 76  
unvoreingenommene Auswertung 76  
Ziel 75  
zur Überprüfung alternativer Theorien 71  
Zwangsgedanken 211
- Experten 330
- F**
- Familie 179
- FEAR (Face Everything And Recover) 14,0
- Fehlbarkeit 227, 228, 230, 315, 351
- Fehler 347, 352, 353
- Fettleibigkeit 166
- Fischer, Wolfgang 359
- Fitness  
bei Abhängigkeit 160
- Formular  
ABC I 377  
ABC II 379  
Alte Bedeutung – Neue Bedeutung 367  
Angriff & Verteidigung 373  
Kosten der Abhängigkeit 153  
Kosten-Nutzen-Analyse 131, 369  
Problem-Ziel-Formular 133  
Teufelsblume 375  
Tic-Toc 371  
Übungsprotokoll für aufgabenzentriertes Training 376  
wertbasiertes Handeln 302
- Fortschritte 326  
Bekanntnis zu Zielen erneuern 310  
optimistisch betrachten 310  
protokollieren 133
- Frauen 184  
Alterungsprozess 185  
Werbung 170
- Freeman, Arthur 360
- Freizeit 292
- Freud, Sigmund 327
- Freundschaften 295
- Freyberger, Harald J. 359
- Frustration 244
- Frustrationstoleranz 61, 231, 244, 245  
Denkfehler 53  
geringe 54  
Problemlösungskompetenz 244  
steigern 313  
Strategien 54  
Wut 244
- Fühlen  
Auswirkungen auf das Handeln 34  
Denken 233
- G**
- Gedanken 37  
ABC-Formular 57  
ängstliche 96  
als bloße Gedanken betrachten 89  
als Symptome 86  
alternative 57  
angstauslösende 137  
aufwühlende 206  
Auswirkungen 39  
automatische 259  
hartnäckige 73, 74  
intrusive 88, 213, 306  
kontrollieren 118  
Kosten und Nutzen 131  
negative 56, 61, 86, 124, 189, 192, 261, 262  
schädliche 62  
über mögliche Gefahren 137  
und Angst 137  
unerwünschte 88, 89, 305  
unterdrücken 118  
Verbindung mit Gefühlen 32, 58  
Verknüpfung mit Bedeutungen 79  
zulassen 144
- Gedankenlesen 45, 60  
Denkfehler 44  
Strategien 45
- Gedankenunterdrückung 123
- Gefühle 37, 175, 176, 179  
ABC-Formular 57  
akzeptieren 34,8  
bei Wut 246  
beschreiben 94  
Checkliste 103  
depressive 96

- gesunde 94, 97, 101
- komplexe Zusammenhänge und Wechselwirkungen 96
- kontrollieren 348
- Kosten und Nutzen 131
- negative 129, 155, 156, 159, 207, 348
- positive negative 105
- Problematik der Benennung 94
- thematischer Bezug 238
- über das Denken steuern 95
- über Gefühle 103, 104
- unangenehme 116
- unbehagliche 356
- und Selbstakzeptanz 227
- ungesunde 93, 100, 102, 105, 228, 262, 281, 306
- Unterschiede zwischen gesunden und ungesunden 100
- Verbindung mit Gedanken 32
- Verbindung zu Gedanken 58
- Wortschatzerweiterung 94
- Gefühllosigkeit 189
- Gefühlsverflachung 189
- Gegenwärtig sein 84
- Genesung
  - Mitgefühl 199
- Gesprächstherapie
  - Alternative zur KVT 328
  - Einordnung in Deutschland 328
  - klientenzentrierte 328
  - wichtige Aspekte 328
- Gestalttherapie 328
- Gesundheit
  - geistige 228
  - Motivation zur Abstinenz 153
  - physische und psychische 289
- Gesundheitsangst 62, 205, 206, 208, 215, 218
  - Definition 208
  - Entstehungszusammenhang 215
  - und Sexualität 297
  - Verantwortung 218
  - Verbreitung 209
  - Vermeidungsverhalten 209
  - Zwangshandlungen 209
- Gewalterlebnis
  - und Grundüberzeugungen 258
- Gewichtsabnahme 167, 168, 181, 182
- Gewichtszunahme 167
- Gewissensbisse 97, 99, 100, 102
- Glaube 295
- Gleichgewicht
  - emotionales 309
- Grenzen
  - akzeptieren 227
- Grübeln 191
  - Prozess stoppen 192
  - vermeiden 318
- Grundüberzeugungen
  - Alternativen entwickeln 264, 270
  - automatische Reaktionen 311
  - bewusst machen 269
  - Definition 259
  - Entstehung 271
  - ermitteln 261, 263, 264
  - Filterfunktion 259
  - formulieren 267
  - gesunde 269
  - Hinweise in ABC-Formularen 263
  - Interpretation von Ereignissen 269
  - Kindheitserfahrungen 258
  - Lernkarte 269
  - negative 259–261, 265, 268, 269, 273
  - neue 311
  - Reaktionen 269
  - Themen nachspüren 263
  - und Gedanken 259
  - ungesunde 264, 270, 319
  - Verhalten 264
  - Vermittlung in der Kindheit 261
  - Verstärkung durch spätere Erfahrungen 259
  - Wahrnehmung 266
  - Wirkungen 261, 264
  - zu anderen Menschen 260
  - zur eigenen Person 260
  - zur Welt 261
- H**
  - Habituation 140
  - Haltungen 175
    - sich selbst gegenüber 174
  - Handeln 95
    - Selbstakzeptanz 225
    - Widerspiegelung von Werten 301
  - Handeln-als-ob-Technik 277
  - Sozialangst 277
  - Handlungstendenzen
    - Definition 98
    - Gewissensbisse (Beispiel) 101
    - in Schuldgefühlen wurzelnde 100
  - Handlungsweisen
    - kontraproduktive 222
  - Hausarzt 167
    - psychische Störungen 331
  - Hayes, Stephen (Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie) 198
  - Hemophobie 146
  - Hesse, Hermann 202
  - Hierarchie, gestaffelte
    - Agoraphobie 144
  - Hilfe
    - ärztliche 201
    - in Anspruch nehmen 308
    - professionelle 168, 179, 185, 186, 220, 307, 308, 325, 328
    - suchen 308
  - Hinausschieben 133, 222
    - problemerhaltende Lösung 116
  - Hobbys 290, 342
  - Höhenangst 122, 145, 146
  - Hoffmann, Nicolas 361
  - Hoffnungslosigkeit 188, 201
  - Horten
    - zwanghaftes 207
  - Hoyer, Jürgen 361
- I**
  - Ich-Botschaften 296
  - Individualität 339
    - Zusammenleben 241
  - Informationsfilter 51
  - Inspiration 130
    - Bilder und Metaphern 131
    - Erfahrungen 130
    - Redensarten, Zitate und Symbole 131
    - Vorbilder 130
  - Integration 275
  - Interessen 179, 292, 342
    - spirituelle 295
  - Intrusion 206
  - Isolation 188, 193, 222
    - Reaktion bei Depressionen 117
    - und Scham 306
- K**
  - Kanfer, Frederick H. (Verhaltenstherapeut) 359



## 386 Stichwortverzeichnis

- Karriere  
psychische Störungen 294  
Katastrophenvermeidungs-  
strategien 121  
Katastrophisieren 40, 41, 60,  
72, 129  
Kinder 178  
Kindheit 350  
Vermittlung von Grund-  
überzeugungen 261  
Kindheitserfahrungen 257,  
259, 279, 327, 328  
Klaustrophobie 146  
Klosko, Janet S. 360  
Körper  
Aufgaben und Aktivitäten  
177  
sich selbst ausdrücken 176  
Körperbehinderungen 178  
Körperbild 165–167, 169,  
174, 178  
Alterung akzeptieren 185  
Bestätigung suchen 174  
genaues Hinsehen verhin-  
dern 173  
Mediendarstellung als Vor-  
bild 171  
Modeindustrie 170  
negatives 171–173, 180  
positives 176, 182, 185  
positives versus negatives  
165, 169  
Probleme selbst erkennen  
171  
Selbstakzeptanz 174  
sich vergleichen 172  
Spiegel 169  
ungesunde Verhaltenswei-  
sen 172  
Verlust von Körperteilen  
oder Körperfunktionen 186  
Werbebranche 170  
Körperbildstörungen 165,  
169  
Beispiele 169  
Körperdysmorphie Störung  
166, 168  
kosmetische Chirurgie 182  
Merkmale 166  
Körperempfindungen 102,  
118, 125, 208  
Körperfunktionen  
Alltagspflichten erledigen  
178  
altruistische Beschäftigun-  
gen 178  
Arbeit und Karriere 178  
Fühlen 177  
Haushalt 178  
persönliche Pflege 178  
Körpergewicht 166  
Körperkontakt 298  
Körperliche Veränderungen  
181  
Beispiele 183  
komplexe 182  
Motivation 183  
Körpersprache  
Botschaften 176  
Körpersymptome 118  
Kommunikation 315  
andere Standpunkte ak-  
zeptieren 296  
Beziehung 296  
emotionale Reaktion 296  
höfliche 250  
Ich-Botschaften 296  
Kritik 296  
Küsse 298  
richtiger Zeitpunkt 296  
verbessern (6 Schritte)  
296  
Konflikte  
innere 328  
Konfrontation 141, 216, 268,  
282, 309, 315, 320, 348  
abgestufte 142  
Angst 141, 142  
bei Höhenangst 146  
bei posttraumatischen  
Belastungsstörungen 145  
mit Ängsten 216  
protokollieren 143  
Vorbereitung 251  
vorübergehender Angst-  
anstieg 330  
Konsequenzen  
ABC-Modell 35  
Gefühle (ABC-Formular)  
58, 378  
Verhalten (ABC-Formular)  
59, 378  
Kontakte 292  
Kontrollbedürfnis  
Angst 140  
Experiment 118  
Gedanken 118  
Haltung zur Kontrolle än-  
dern 118  
negative Folgen fehl-  
geschlagener Kontrolle  
118  
übertriebenes 118  
Kontrolle 168, 348, 357  
vollständige 215  
Kontrollhandlungen 206  
Kontrollverhalten 207  
Sicherheitsbedürfnis 119  
Zwangsstörungen 212  
Kontrollverlust 215  
Konzentrationsübung  
abgestufte Übungen 82  
Spazieren gehen 82  
Sprechen 81  
Zuhören 81  
Kopf-Bauch-Problem 276  
Kosten-Nutzen-Analyse  
(KNA) 131, 132, 214, 246,  
310  
Abhängigkeit 153  
Krankenkassen 327  
anerkannte Behandler für  
Verhaltenstherapie 331  
Gesprächstherapie 328  
Übernahme psychothera-  
peutischer Behandlungen  
326  
Kritik 248, 297, 333, 334, 347  
akzeptieren 347  
konstruktive 354  
negative Auswirkungen  
248  
positive Aspekte 248  
Reaktion 249  
relativieren 248  
Technik der Entwaffnung  
248  
Umgang mit (Technik) 355  
Kurzzeittherapie 331
- L**  
Lazarus, Arnold A. 360  
Lazarus, Clifford N. 360  
Leben  
Abenteuer suchen 356  
aus Kritik lernen 354  
Beziehungen und Famili-  
enleben 295  
Bildung und Weiterbildung  
294  
Ernährung 292  
Fehler akzeptieren 351  
Kreativität 356  
Neues ausprobieren 352  
Rückfallprävention 321  
sich amüsieren 357  
über sich selbst lachen  
353  
Vergleich mit Garten 315  
Lebensentscheidungen 179  
Lebensfreude 183  
Lebensgeschichte  
in der KVT 327  
Lebensweise  
Aussehen 182  
gesunde 183  
Gesundheit 182  
Leistungsmaßstäbe  
realistische 250

- Lernkarte  
  Grundüberzeugungen 269
- Libido  
  Abhängigkeit 153  
  eingeschränkte 297  
  schwache 188  
  Sprechen über 297
- Liebe 340
- Liebesbeziehungen 341
- Lincoln, Abraham 202
- Linden, Michael 359
- Lindenmeyer, Johannes 361
- Lockiophobie 14,6
- Lösung  
  als Problem 211  
  ausprobieren 194  
  bewerten 195  
  Kosten und Nutzen 131  
  problemerhaltende (Beispiele) 116
- Lösungsstrategien  
  individuelle Anpassung 326
- Lutraphobie 14,6
- Lyssophobie 14,6
- M**
- Männer  
  Alterungsprozess 185  
  Werbung 170
- Magersucht (Anorexia nervosa) 166, 167
- Medien 176  
  perfekte Körper 171  
  Wirkung auf das Körperbild 171
- Medikamente  
  Antidepressiva 187  
  Rückfallprävention 321
- Meinungsverschiedenheiten  
  Depressionen 319
- Messie-Syndrom 207
- Meta-Emotionen 103  
  primäre emotionale Probleme 104
- Mimik  
  Kontrolle 176
- Mitgefühl 235  
  mit sich selbst 309  
  Wut 253
- Modeindustrie, Körperbild 170
- Models  
  als Vorbild 172  
  Standardaussehen 171
- Monroe, Marilyn 202
- Motivation 130  
  Aktion 313  
  Fortschrittsprotokoll 133  
  mangelnde 188
- Muskelspannung 183
- Muße 292
- N**
- Nähe 296, 297
- NAGs (negative automatische Gedanken) 58, 60
- Narcotics Anonymous (NA) 152
- Necrophobie 14,6
- Neid  
  Selbstwertgefühl 221  
  Synonyme 95
- Newton, Isaac 202
- Niedergeschlagenheit  
  Selbstwertgefühl 221
- Nikotin 14,7
- O**
- Ockhams Skalpell 71
- Öl  
  ätherisches 197
- Ombrophobie 14,6
- Online-Spiele  
  Abhängigkeit 14,7
- Ordnung  
  zwanghafte 207
- P**
- Panikattacken 72, 14,4  
  Beispiel Sicherheitsverhalten 121  
  Herangehensweise 14,4
- Panikgefühle 282
- Panikstörungen 118
- Partner  
  Depressionen 319
- Passivität 96, 193, 313, 340, 343, 349  
  Reaktion bei Depressionen 117
- Perfektionismus 222, 268, 281, 315, 347  
  Kritikfähigkeit 347
- Persönlichkeitsstrukturen 327
- Persönlichkeitsveränderung 328
- Personalisierung 55, 61
- Phobie  
  soziale 14,3
- Platzangst siehe Agoraphobie 14,4
- Pornografie 152  
  Abhängigkeit 14,7
- Primärdroge 148, 152  
  Auslöser 156  
  Vorteile 155
- Prioritäten  
  neu ordnen 303
- Problem-Ziel-Formular 133, 134
- Problembeschreibung  
  Beispiele 105
- Problembewältigung, vermeintliche 123
- Problembewältigungsmaßnahmen 116
- Problembewältigungsstrategien 120, 307, 320  
  als Problem 115  
  loswerden 126
- Problemdefinition 129  
  erster Schritt zur Lösung 115  
  Problemlösung bei Depressionen 194
- Probleme 71, 120, 236, 257, 295, 305–307, 350  
  Achtsamkeitsmeditation 84  
  Aufmerksamkeit 79  
  Aufrechterhaltung 211, 327  
  aus Scham verbergen 308  
  Auslöser 327  
  bewerten 105  
  definieren 104, 115  
  Desinteresse an Sexualität 297  
  eigene Verantwortung eingrenzen 309  
  emotionale 317  
  gesellschaftliche Bewertung 329  
  hilfreiche Strategien 316  
  hilfreiche Techniken 316  
  Intensität und Auswirkung bewerten 133  
  Literatur 359, 361  
  lösen 115  
  Mitgefühl mit sich selbst 323, 324  
  mögliche Wurzeln 323, 324  
  nach negativen Ereignissen 338  
  Problembeschreibung 104, 133  
  psychische 294  
  Schamgefühle 305, 306  
  schwere 326  
  Wurzel in inneren Ansprüchen 49
- Problemlösung  
  durch Umkehrung kontraproduktiver Strategien 115
- Problemlösungskompetenz  
  Frustrationstoleranz 244

## 388 Stichwortverzeichnis

- Problemlösungsstrategien  
191  
Depressionen 194  
Prognosen 75, 76  
Protokoll  
Häufigkeit von Ritualen  
216  
Kampf gegen die Angst 143  
Psychiater 182  
psychische Störungen 330  
Psychoanalyse 327, 328  
Alternative zur KVT 327  
Auswirkungen 328  
Psychologen 330  
Ausbildung, Zulassung und  
Rechte 330  
Psychopharmaka 360  
Psychosen 360  
Psychotherapeuten 330  
Ausbildung, Zulassung und  
Rechte 330  
psychische Störungen 330  
Versorgung 327  
Psychotherapeutengesetz  
330  
Psychotherapie 328, 333, 359  
Alternative zur KVT 328  
Erstgespräch 331  
Gegenargumente 328  
Grenzen 327  
Notwendigkeit 326  
Risiken und Nebenwirkun-  
gen 329  
tiefenpsychologisch fun-  
dierte 327  
Wartelisten 331
- R**  
Rache  
und Wut 239  
Rational-Emotive Verhal-  
tenstherapie (RET) 49  
Reaktion  
emotionale 34, 118, 138,  
338  
ungesunde emotionale 95  
Reaktionsverhinderung 216,  
315, 319  
Reeve, Christopher (Schau-  
spieler) 185  
Regeln 338  
Religion 295  
Resignation 231  
versus Selbstakzeptanz 231  
Respekt  
vor sich selbst 349, 354  
Wut 254  
Ressourcenmanagement 292  
Risiko 343
- Risikovermeidung  
und Sicherheitsbedürfnis  
120  
Rituale 119, 206, 207, 212,  
214, 217, 222  
ändern 217  
auf die Spitze treiben 211  
einschränken und beenden  
216  
Häufigkeit protokollieren  
216  
hinausschieben 217  
reduzieren 211  
Rückfälle 281, 287, 289, 317,  
324  
begünstigende Umstände  
318  
für Krisenzeiten vorplanen  
321  
gefährdete Bereiche ermit-  
teln 316  
Katastrophisieren 317  
Stresssituationen 318  
überwinden 322  
vermeiden 289, 315, 317  
Rückfall  
als Belohnung 158  
Risiko minimieren 162  
Rückfallprävention 290  
bei Depressionen 319  
Beziehungen 295  
gesundes Leben 321  
Medikamente 321  
Übungen wiederholen 321  
Verwöhnheiten 291  
Rückfallquote 323  
Rückmeldungen 230, 248,  
253, 272, 296, 297  
Rückschläge 281, 322, 323,  
333  
Rückzug 193
- S**  
Sachse, Claudia 361  
Sachse, Rainer 361  
Scham 93, 221, 228, 305–  
307, 309, 317, 352  
Abhängigkeit 151  
Schamgefühle 285, 307, 318,  
352  
Schauspieler 171, 185  
Schema-Therapie 360  
Schlafmangel 96  
und Depressionen 319  
Schlafstörung 188  
Koffeinkonsum 196  
Rituale 196  
schlaffördernde Assozia-  
tionen 197  
schlaffördernde Düfte 197  
Schlafplan 196  
Wachliegen 196  
Schlafstörungen  
hilfreiche Strategien 195  
Schlafzimmer 197  
Schmelzer, Dieter (Verhal-  
tenstherapeut) 359  
Schuld 131, 228, 262, 305,  
306  
Abgrenzung zu Gewissens-  
bissen 98  
Selbstabwertung 307  
Selbstwertgefühl 221  
Schuldgefühle 93, 97, 99,  
189, 202, 295, 306  
Depressionen 104  
vermeiden 307  
Schuldzuweisungen 350  
Scham 306  
Schwächen 347–349  
Schwarzseher 122  
Schweigepflicht 329  
Selbstabwertung 199, 235  
negative Gefühle 228  
Schuld 307  
Selbstakzeptanz 174, 221,  
222, 231, 245, 285, 306,  
315, 339, 340, 350  
Akzeptanz anderer 234  
als fortwährende Aufgabe  
236  
aus Fehlern lernen 231  
Bedeutung 236  
bedingungslose 222  
Einzigartigkeit 228  
entwickeln 222  
Fehlbarkeit akzeptieren  
227  
Fehlbarkeit versus unak-  
zeptables Verhalten 235  
Fehler verzeihen 226  
geringes Selbstwertgefühl  
346  
gesunde negative Reaktion  
230  
gleiche Maßstäbe anwen-  
den 234  
Grundsätze 223  
im Alltag umsetzen 233  
negatives Verhalten 231  
Prinzip der ständigen Ver-  
änderung 226  
Prinzipien 223  
Summe versus Teile 225  
üben 348  
Überzeugungen 228, 277  
ungesunde negative Reak-  
tion 230  
Verantwortung 235



- Verzicht auf Etikettierungen 224
  - Weiterentwicklung 229
  - Wortwahl 233
  - Wut 244
  - Selbstbehauptung 240, 246, 247, 254, 315, 349
  - Selbstbestrafung
  - Sport 293
  - Selbstbewertung
    - Genauigkeit 233
    - Maßstab 234
    - Unvollkommenheiten akzeptieren 234
    - Verhalten im Kontext 234
  - Selbstbild 167
    - ganzheitlicher Mensch 175
    - negatives 175
    - Sprache 233
  - Selbstbild, negatives 175
  - Selbsthilfe 58, 307, 308, 312, 325, 326, 360
    - Grenzen 326
    - nach Behandlung 327
    - Probleme 326
  - Selbstisolation 70
  - Selbstkritik
    - nicht übertreiben 309
    - übertriebene 287, 347
  - Selbstmord
    - Alarmzeichen 87
    - Hilfe 87
  - Selbstmordgedanken 189, 201
  - Selbsthilfe 201
  - Selbstmordrate
    - körperdysmorphie Störungen 211
  - Selbstvernachlässigung 188
  - Selbstvertrauen 180, 181, 184, 185
    - versus Wert 181
  - Selbstverurteilung
    - negative Gefühle 228
  - Selbstwert 248, 349
  - Selbstwertgefühl 169, 181, 184, 221, 222, 261, 280, 293, 340, 345, 346, 348, 349
    - Botschaften aus der Kindheit 350
    - Experiment 224
    - geringes 165, 166, 183, 244, 345
    - Kritik 355
    - Sexualität 297
    - Übergeneralisierung 222
    - ungesunde negative Gefühle 221
    - verbreitete Strategien 236
    - Wut 244, 254
  - Sexualität 297, 298
    - Störungen 360
  - Sicherheitsbedürfnis 119, 120
  - Sicherheitsmaßnahmen 143, 216, 217, 343
    - bei posttraumatischen Belastungsstörungen 145
  - Sicherheitsrequisiten 126
  - Sicherheitsstrategien 315
  - Sicherheitsverhalten 69, 72, 121, 122, 126, 144
  - Sitzungen
    - therapeutische 326
  - Skepsis 193
    - zulassen 281
  - Soceraphobie 14,6
  - Sorgen 122, 123, 144
  - Sowohl-als-auch-Denken
    - Alternative zum Alles-oder-nichts-Denken 42
  - Sozialangst 143, 285, 302, 305
    - Herangehensweise 143
  - Sozialphobie 80, 83, 86
  - Sozialpsychiatrischer Dienst 329
    - Zwangseinweisungen 329
  - Spaß 183
  - Spiegel
    - bei Körperbildstörungen 170
  - SPORT 127, 133, 183, 293, 343
    - Selbstbestrafung 293
  - Sprache
    - Selbstbild 233
  - Stärken 349
    - eigene 346
  - Stavemann, Harlich H. 360, 361
  - Stigmatisierung
    - psychische Erkrankungen 202
  - Stimmungslage 289
  - Störung
    - bipolare 317, 327
    - bipolare affektive 105, 189
    - emotionale 165
    - körperdysmorphie 205, 206, 209, 210, 214, 215, 220, 293
    - psychische 290, 327, 329
    - psychotische 208
    - unipolare 106
  - Stolz 305, 307
    - als Kompensation 307
  - Strategien
    - Alles-oder-nichts-Denken 42
    - Ansprüche 50
    - beim Katastrophisieren 41
    - emotionales Denken 46
    - Entwertung des Positiven 53
    - Etikettierung 49
    - Gedankenlesen 45
    - geringe Frustrationstoleranz 54
    - kontraproduktive 115, 117
    - negative 117
    - Personalisierungen 55
    - selbstschädigende 126
    - selektive Wahrnehmung 51
    - Theorie A oder Theorie B 72
    - Übergeneralisierung 48
    - Vorhersagen 43
  - Stresssituationen 282, 294
    - Gefahr von Rückfällen 281
  - Symptome
    - Dauer des Auftretens 326
    - eindämmen 327
    - in der Psychoanalyse 327
    - Scham 306
  - Systemische Therapie 328
- ## T
- Tätigkeitsplan
    - Depressionen 193
    - wichtige Aspekte 194
  - Techniken 320
    - Angriff und Verteidigung 282
  - Teufelsblume
    - Prinzip des Aufbaus 125
    - Übung 124
  - Theorien
    - alternative 71, 72
  - Therapeuten 166, 168, 308, 317, 323
    - Ausbildung und Erfahrung 332
    - Literatur zu Aus- und Weiterbildung 361
    - Merkmale guter 333
    - Schweigepflicht und Ausnahmen 329
    - Überwindung von Selbsthilfebarrieren 326
    - wichtige Fragen vor der Wahl 332
  - Therapie siehe auch Psychotherapie
    - als Experiment 76
    - als geschützter Rahmen 329
    - Angst vor Verschlimmerung der Probleme 329
    - Angst vor Zwangseinweisung 329

## 390 Stichwortverzeichnis

- Behandlungsformate 331
  - Einbeziehung des Umfeldes 331
  - Erstgespräch 332
  - Fragen an den Therapeuten 332
  - medikamentöse 323
  - mögliche Fragen 329
  - Möglichkeiten für Privat-versicherte 331
  - Sinn und Zweck 127
  - Systemische 328
  - ungewohnte Situation 328
  - wichtige Fragen 332
  - Therapieplan 331–333
  - »Tic-Toc«-Technik
    - Formular 312
    - Hindernisse ausräumen 311
  - Tod 258
  - Toleranz
    - gegenüber Kritik 355
    - Schwelle 244
  - Träume
    - Hinweise auf Grundüber-zeugungen 263
  - Training
    - aufgabenzentriertes 79, 80, 83, 84
    - bei Neigung zum Grübeln 192
  - Traurigkeit
    - Synonyme 95
  - Trigger (Auslöser) 35
  - Trypanophobie 146
- U**
- Übergeneralisierung 49, 60
    - bei Wutstörungen 243
    - Denkfehler 47
    - Selbstabwertung 222
    - Strategien 48
  - Überlegenheit
    - Selbstwertgefühl 349
  - Überstimulation 106
  - Überzeugungen 39, 229, 233, 234, 278, 280
    - ABC-Formular 60, 378
    - ABC-Modell 35
    - ändern 275
    - alte loswerden 278
    - alte versus neue (Verbild-lichung) 273
    - alternative 276, 350
    - Ausgewogenheit 280
    - Befürchtungen 286
    - Checkliste 278
    - drei Schichten (Dartschei-be) 259
    - Flexibilität 280
    - Flexibilität überprüfen 279
    - gesunde 321
    - Kosten und Nutzen 131
    - Logik 280
    - Logik überprüfen 279
    - negative 124
    - Nutzen 281
    - Nutzen überprüfen 279
    - pauschale 276
    - pflegen 285
    - Plausibilitätstest 278
    - Realitätsnähe 280
    - Realitätsnähe überprüfen 279
    - Selbstakzeptanz 306
    - überprüfen 282, 284
    - überwinden 116
    - ungesunde 278, 321
    - Wahrheitsgehalt prüfen 278
  - Überzeugungen, gesunde 320
  - Überzeugungsgrad 277
  - Übung
    - Grundüberzeugungen er-mitteln 264
  - Übungen 284, 320, 349
    - Abhängigkeit eingestehen 149
    - Aktivitäten überprüfen 293
    - Anti-Scham-Übung 353
    - Attraktivität relativieren 175
    - Checkliste Überzeugungen 279
    - Dankbarkeit 157
    - Dankbarkeitsliste 178
    - positives Beobachtungs-protokoll 286
    - Rückfallprävention 321
    - Rückfallrisiken einschrän-ken 160
    - Teufelsblume 124
    - ungesunde Überzeugungen entkräften 278
    - Vier-Punkte-Technik (Scham) 353
  - Umfeld
    - konstruktives 160
  - Umfragen
    - Höhenangst 146
  - Unannehmlichkeiten
    - ertragen 341
  - Unerträgliches
    - ertragen 245
  - Ungerechtigkeit 339
    - akzeptieren 339
  - Unsicherheit 119, 120, 212, 315, 357
    - ertragen 343
  - Unterlegenheit
    - Wut 254
  - Unterstimulation 106
  - Unterstützung
    - finden 295
  - Unterstützungsgruppen 152
  - Unvollkommenheiten 224, 230, 353
  - Unzulänglichkeiten
    - verstecken 116
- V**
- van Gogh, Vincent 202
  - Veränderungen 133
    - als menschliches Grund-prinzip 226
    - Gelegenheiten schaffen 311
    - hemmende Gedanken 310
    - Hindernis 312, 313
    - körperliche 180
    - Kosten-Nutzen-Analyse 310
    - lange Gewöhnungsphase 311
    - Möglichkeiten erkennen 227
    - positive emotionale 241
    - Vorteile sehen 131
  - Verantwortung 232, 338
    - emotionale 337
    - für Probleme 350
    - negative Ereignisse 337
    - realistisch einschätzen 217, 218
    - Selbstakzeptanz 235
    - übernehmen 232
  - Verantwortungsgefühl
    - unangemessenes 218
  - Verantwortungskuchendia-gramm 218
  - Verbergen
    - problemerhaltende Lösung 116
  - Verbreitung
    - körperdysmorphie Störung 211
  - Vergangenheit 350
    - Auswirkungen auf die Ge-genwart 257, 271
  - Verhalten
    - aggressives versus Selbst-behauptung 246
    - Denken 289
    - destruktives überwinden 232
    - Fühlen 289

Gedanken und Gefühle 32, 37  
Gewissensbisse 98  
isolierendes und stim-  
mungssenkendes 34  
kompensatorisches 268  
passiv-aggressives 239  
Schuldgefühle 98  
selbstschädigendes 100  
selbstzerstörerisches 34  
Vergangenheit 257  
Vermeidungsverhalten 34  
zwanghaftes 206  
Verhaltensexperimente 67–  
70, 125, 143, 279, 309, 321,  
331, 333  
bei Panikattacken 144  
Durchführung 69  
entwickeln 69  
Ergebnis untersuchen 69  
Problembeschreibung 69  
Protokollvorlage 254  
viele Formen nutzen 73  
Vorhersage formulieren 69  
Verhaltensmedizin 330  
Verhaltenstherapie  
kassenfinanzierte 331  
rational- emotive 49, 223  
Verhaltensveränderung 129,  
132, 133, 328  
beobachtbare 128  
Handeln-als-ob-Technik  
277  
Verhaltensweisen  
alternative 269  
Auswirkungen auf  
Zwangsgedanken 211  
automatische Reaktionen  
311  
bei gesunder Wut 240  
bei ungesunder Wut 239  
extreme und unrealistische  
101  
gesunde 315  
Kosten und Nutzen 131  
neue 68, 273, 311  
selbstschädigende 228,  
324  
selbstschädigendes 323  
unakzeptable 232  
ungesunde 315, 316  
zwanghafte 205  
Vermeidung 131, 315  
problemerhaltende Lösung  
116  
verdeckte 216  
Vermeidungsverhalten 124,  
133, 206, 207, 209, 210, 217,  
222, 268, 282, 320, 343  
Verteidigungshaltung 347

Vier-Punkte-Technik, Scham  
bekämpfen 353  
Voreingenommenheit 286  
Vorhersagen 44, 60, 68  
Denkfehler 43  
Vorlieben 105, 240, 242, 245,  
276  
Vorstellungen  
alptraumhafte 87  
Vorurteile 286

## W

Wahrnehmung 51, 264, 265  
selektive 60  
Waschzwang 207, 214  
Weiterbildung 343  
Werbebranche  
Körperbild 170  
Werbeindustrie 176  
Wert  
extrinsischer 223  
intrinsischer 223  
Wert, intrinsischer 222  
Werte 301  
persönliche 198, 299  
wiederentdecken 299  
Wilken, Beate 362  
Wut 93, 118, 131, 232, 237,  
241, 242, 310, 338, 354  
als Steuerungsinstrument  
254  
Alternativen 253  
Auslöser 238  
Auswirkung auf andere  
253  
Frustrationstoleranz 244  
gesunde 239, 245, 247  
Hindernisse für Überwin-  
dung 253  
körperliche Zeichen 239  
Kosten-Nutzen-Analyse  
246  
Machtgefühl 254  
recht und unrecht haben  
254  
Schwäche 253  
Selbstakzeptanz 231  
Selbstgerechtigkeit 254  
Selbstwertgefühl 221, 244  
Toleranz 241  
ungesunde 238, 240, 245–  
249  
Verhaltensweisen 238  
Wutausbrüche  
körperliche Aspekte 254  
Wutstörung 247, 272

## Y

Young, Jeffrey E. 360

## Z

Zählen  
zwanghaftes 207  
Zen-Buddhismus 84  
Zielbeschreibung 133  
Beispiel 130  
Ziele 128, 312, 347  
beobachtbare Erfolge defi-  
nieren 128  
Erreichbarkeit 311  
Fernziel und Zwischenziele  
294  
formulieren 128  
Gefühle 129  
im Auge behalten 310  
kurzfristige Unannehm-  
lichkeiten ertragen 341  
kurzfristige Zwischenziele  
311  
persönliche 343  
sabotieren 305  
Verhaltensweisen 129  
wichtige Aspekte 133  
Zeitraumen 128, 294  
Zurückweisung 33  
Zwänge 115, 205, 206, 290,  
359  
Zwanghaftigkeit 206  
Zwangseinweisung 329  
Zwangsgedanken 206, 211,  
216, 217, 307  
Definition 206  
Experiment 211  
Grad der Normalität  
220  
religiöse 207  
sexuelle 207  
Zwangsnervosen 207  
Zwangshandlungen  
205–207, 209, 210,  
212, 216  
Zwangsnervosen 205, 215  
Entstehungszusammen-  
hang 215  
Zwangsstörungen 73, 87,  
118, 119, 125, 143, 205,  
206, 208, 212–216, 220,  
295, 305, 308, 317–319,  
360, 361  
unerwünschte Gedanken  
und Bilder 87  
Zwangsverhalten 152  
Zwangsvorstellungen 211  
Definition 206  
Zweifel 144, 213, 282, 333,  
334  
ertragen 212  
unterdrücken 118  
zulassen 281

