

Stichwortverzeichnis

A

Aberglaube 45, 55,
290–292, 294, 296
Achtsamkeit 36, 169,
172–175, 177–178, 219
Akrale Leckdermatitis 66
Akzeptanz 175
Amygdala 84
Angst 30, 88, 195, 246, 249
Angstfaktor
beobachten 198
Expositionstreppe 192
Skala 190
Angsthierarchie 192, 242,
243, 254, 255, 256, 298, 304
Angststörung 42, 74
Kinder 324
Angstzyklus 43, 212–214
Antidepressiva 214–216
Antipsychotika 37
Nebenwirkungen 317
Asperger-Syndrom 325
Atemmeditation 179
Aufmerksamkeitsde-
fizit-/Hyperaktivi-
tätsstörung (ADHS)
Kinder 324
Ausgeglichenheit
affektive 170
aufmerksamkeits-
bezogene 170
kognitive 170
konative 170
Auslöser 189, 185, 190,
238
Autismus 325
Axon 87

B

Basalganglien 83–85
Befürchtung 247, 249, 256
Begleitstörung
Angststörung 74
Aufmerksamkeitsdefizit-
störung 74

Depression 73
Manie 74
Persönlichkeitsstörung 75
Substanzenmissbrauch 75
Behandlung
aus Scham vermeiden 245
Dauer und Ausdauer 222
Gründe für Veränderungen
finden 314
Habit-Reversal-Training
(HRT) 308
Hoffnungslosigkeit ver-
treiben 314
Kosten-Nutzen-Analyse 281
Ordnungszwänge 262
Rückfallrisiko 217
schambesetzte Zwangsgedanken 252
unterstützende Selbst-
aussagen 316
Behandlungshindernis
110–114, 118, 119, 124
Behandlungsverzögerung 59
Belastungsstörung
posttraumatische 42
Beobachter
innerer 171
Berühren
zwanghaftes 299,
301–302
Berührungssymptome 302
Besessenheit
normale 29
Besserung 348–351

C

Chorea minor 67
Clopramin 37
Coaching 131
Computertomografie
(CAT oder CT) 79

D

Dendrit 86
Denkmuster
verändern 261

Denkweise
schädliche 102
zwangsgestörte 277
Depression 50, 64
Dermatillomanie 25
Diagnose
Hamburger Zwangsinven-
tar (HZI) 138
Hilfsmittel 137
Obsessive Compulsive
Inventory 137
Padua Inventory 137
Structured Clinical Inter-
view für das DSM-IV
(SCID) 137
Yale-Brown Obsessive
Compulsive Scale
(Y-BOCS) 137

E

Einzelphotonen-Emmissions-
computertomografie
(SPECT) 79
Eltern 330–335
Endigung
präsynaptische 87
Enzephalitis 89
ERM 252
abergläubische Über-
zeugungen konfron-
tieren 297
Ablenkung als Hilfe 344
Ablenkungen ver-
meiden 201
Assoziation verlernen 185
Aufwärmübungen 196
Auslöser 185, 189
Ausscheidungen in der
Öffentlichkeit 255
Dissoziation 201
Erstverschlimmerung 294
Exposition 184
Expositionstreppe 192
Fortschrittsprotokoll 363
fünf Schritte 188
Grenzen setzen 205

- Hände waschen 200
 Helfer 199
 Hilfe 130, 317
 Kombination mit Kognitiver Verhaltenstherapie 35
 Messie-Syndrom 279, 285
 Nachteil 186
 Ordnungszwang 269
 prinzipielle Wirkungsweise 185
 Prozess steuern 199
 Reaktionsmanagement 184
 Rückfälle verhindern 224
 Rückfallquote 218
 Rückversicherungen vermeiden 201
 schambesetztes Zwangsverhalten verändern 254
 schummeln 200
 sich für Erfolge belohnen 204
 Übungen selbst durchführen 223
 Veränderungen im Gehirn 186
 Verhalten verlernen 184
 Verstärkung 185
 Vorteile 186
 Zähl Symptome 301
 zwanghaft
 Langsamkeit 304
 Zwangshandlungsliste 196
 Zwangsstörungsthema bestimmen 189
- ERM-Protokoll-Formular 198–199
 ERM-Therapie
 Kontrollzwang 240
 versus Vier-Schritte-Methode 182
 verweigern 210
 Essstörung 70, 71, 88, 308
 Exposition
 Auslöser 184
 entspannende Atemübung 201
 Häufigkeit 198
 imaginäre 187
 in vivo 187
 Expositionstreppe 192, 193, 196, 242, 254, 256, 269, 286, 287, 270, 298, 361
- F**
 Familie
 Probleme durch
 Zwangsstörungen 326
 Fehlinterpretation 146, 149, 151, 154, 157, 161, 166
 Fieber
 rheumatisches 89
 Funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT) 79
- G**
 Gedanken 151, 152, 155, 170, 172, 175, 178, 180, 181, 245, 246, 248, 251, 252, 284, aggressive 247
 als bloße Gedanken betrachten 175
 an die Zukunft 177
 Geduld 173
 Gefühle 154, 176, 179, 181, 220, 226
 Gehirn 79, 80, 86, 85, 80, 77, 85, 241
 Gehirnregionen 82–85
 Gehmeditation
 Anleitung 180
 Gewohnheit 297, 307, 312–313, 314, 316
 Gille-de-la-Tourette-Syndrom 325
 Abgrenzung zu Koprolalie 69
 Abgrenzung zu Zwangsstörung 69
 Diagnose 68
 Dopamin 88
 Medikamente 317
 Verbindung zu Zwangsstörungen 78
 Glia 80
 Großhirnrinde 83
 Gyrus cinguli
 Zwangsstörung 85
- H**
 Habit-Reversal-Training (HRT) 307
 Hamburger Zwangsinventar (HZI) 138
- Hautzupfen 69
 Abgrenzung zu Zwangsstörung 70
 Hippocampus 84
 Hirnschrittmacher 38
 Hirnsperre 85
 Hirnstimulation
 tiefe 38, 215
 Horten
 zwanghaftes 273
 HRT 307
 Belohnungen für Erfolge 313
 Denken verändern 313
 Entspannung 309, 312
 Hoffungslosigkeit vertreiben 314
 Komponenten 308
 konkurrierende Reaktionen entwickeln 312
 Hypochondrie 64, 308
 Hypothalamus
 Funktionen 82
 Zwangsstörungen 82
- I**
 Impulskontrollstörung 72, 307, 309, 312, 317
- K**
 Kinder
 ADHS 324
 angemessene Rückversicherung 336
 Angst vor Therapie 328
 Auswirkung von Zwangsstörungen 326
 Bindungsstörungen 326
 coachen 337
 Depression 325
 Einschlaf-Routinen 92
 Essverhalten 325
 familiäre Probleme 326
 Geduld 332
 Gille-de-la-Tourette-Syndrom 325
 Hänseleien oder Mobbing wegen Zwangsstörung 338
 Kindheitsstörungen 323
 Lernbehinderungen 325

- Lernen zwanghaften Verhaltens von Eltern 93
 mit Therapeuten zusammenarbeiten 331
 negative Gedanken 96
 oppositionelles Trotzverhalten 324
 Ordnungszwang 262
 Probleme mit Freunden 327
 Rettungsaktionen vermeiden 333
 Schulprobleme 327
 selektiver Mutismus 326
 Therapeutenwahl 333
 Therapieanreize anbieten 335
 Tics 325
 tiefgreifende Entwicklungsstörungen 325
 Trennungsangst 324
 Kindererziehung
 fehlgeleitetes Denken 94
 Perfektion fordern 94
 übertriebene Fürsorglichkeit 95
 zu viel Informationen 94
 Kindheitserfahrungen
 große Stressbelastung 96
 Krankheiten 95
 traumatische Erlebnisse 97
 Unfälle 95
 Kleinhirn 81
 Kleptomanie 308
 Kognitive Verhaltenstherapie 24, 143, 169, 183, 219, 328
 Kontrollhandlung 240
 Kontrollverhalten 236–237
 Kontrollverlust
 aggressive Gedanken 247
 Selbstakzeptanz statt Selbstkritik 259
 Kontrollzwang 51, 231, 232, 233, 234, 235, 237, 238
 Körperdismorphe Störung 62
 Hautzupfen und Nägelkauen 70
 Zwangshandlungen 63
 Kosten 32
 Kosten-Nutzen-Analyse 124, 126, 280–281, 359
 Krankenversicherung
 private 133
 Kritzeln
 dem Drang widerstehen 303
 Kritzelnverhalten ändern 303
 zwanghaftes 299, 303
- L**
 Langsamkeit 299, 303–306
 Lapsus
 Kosten-Nutzen-Analyse 225
 wahrnehmen 221
 Leiden
 akzeptieren 174
 Leidensdruck 32
 Lernbehinderung 325
 Limbisches System 84
 Sorgenschaltkreis 85
- M**
 Magnetresonanztomografie (MRT) 79
 Magnetresonanzspektroskopie (MRS) 79
 Magnetresonanztomografie (MRT) 79
 Medikament 207, 255, 266
 Antipsychotika 216
 Buspiron 215
 Clonazepam 215
 Dosis 213
 Einnahmedauer 213
 Eintreten der Wirkung 209
 Entzugerscheinungen 211, 218
 Gesundheitscheck 208
 Libido 212
 Lithiumkarbonat 215
 Messie-Syndrom 279
 Nebenwirkungen 209, 211, 218
 Schwangerschaft und Stillen 211
 sexuelle Probleme 211
 zusätzliche 215
 Meditation 178–182
 Messie-Syndrom 273, 274, 275, 276, 278, 280–288
 Mittelhirn 82
 Motivation
 unterstützende Selbstaussagen 316
 Widerstände überwinden 314
 Mutismus
 selektiver 326
- N**
 Nägelkauen 69
 Neuronen 80, 86, 87
 Neurotransmitter 82, 87, 88, 212, 214
 Nucleus caudatus 84
- O**
 Obsessive Compulsive Inventory 137
 Ohrwurm 49
 Orbitallappen 83
 Ordnung 261, 263
 Ordnungszwang 55, 262–268, 270
- P**
 Padua Inventory 137
 Pallidum 84
 PANDAS 67, 89, 324
 Panikstörung 42
 Paraphilie 73, 308
 Exhibitionismus 73
 Fetischismus 73
 Frotteurismus 73
 Pädophilie 73
 Parkinson-Krankheit 84
 Perfektionismus 104, 154, 177
 zwanghaftes Horten 282
 Positronen-Emissions-Tomografie (PET) 79
 Posttraumatische Belastungsstörung 42
 Progressive Muskelentspannung 319, 311
 Psilocybin 39
 Putamen 84
 Pyromanie 308
- R**
 Reaktionsmanagement 184
 Reinigungszwang 52, 149
 Risiko
 akzeptieren lernen 113
 neu bewerten 150–151
 zu hoch einschätzen 103

Reinigungszwang 149
 Ritual 29, 93, 293
 möglicher Hinweis auf
 Zwangsstörung 93
 neutralisierendes 293
 Rückfall 219–227
 Rückfallrisiko
 verringern 218
 Rückversicherung 63, 101,
 118, 234, 237, 250, 258, 336
 Rückversicherungs-
 Zyklus 101

S

Sammeln 273, 276, 278, 279
 Sammelzwang 53
 Scham 30, 114, 246
 Schizophrenie
 Dopamin 88
 Schuldgefühl 118
 Schweigepflicht
 Ausnahmen 136
 Selbstakzeptanz
 entwickeln 177
 Selbstbehinderung 110, 114,
 115, 116, 117, 122, 360
 Selbsthilfegruppe 345
 Selbstkritik
 durch Selbstakzeptanz
 ersetzen 259
 übertriebene 252
 Selbstmordgedanken 128
 Serotonin 212
 Serotonin-Wiederauf-
 nahmememmer (SSRI)
 37, 213, 317
 Sicherheitsverhalten 239,
 251
 Skrupulosität 251
 Sorgenschaltkreis 85
 Spalt
 synaptischer 87
 Spielsucht 308
 SSRI 213
 Stimmungsstörung 73
 Störung
 körperdismorphe 62, 308
 verwandte 62
 Stress
 Kinder 97
 Zwangsgedanken 248
 Structured Clinical Interview
 für das DSM-IV 137

Substantia nigra 84
 Substanzenmissbrauch 136
 Suizidgedanken 136
 Sydenham's Chorea 89
 Symmetrie 261, 263, 270

T

Thalamus 82, 85
 Therapeut
 Behandlungsplan 140
 bewerten 139
 Diagnose 137
 ERM 183
 finden 130
 Fragen stellen 328
 Fragen zur Beziehung 139
 Streit anfangen 116
 wechseln 140
 wichtige Fragen 133–134
 Zuhörbereitschaft 139
 Therapie 34
 Behandlungsfortschritt 174
 Behandlungsplan 140
 Belohnungen 335
 Diagnose 138
 Unbehagen 139
 Widerstände gegen Be-
 handlung 110
 Zeitmangel 210
 Tics 307, 325
 Abgrenzung zu
 Zwangsstörung 68
 Denken verändern 313
 Dopamin 88
 Gründe für Veränderungen
 finden 314
 Hoffnungslosigkeit ver-
 treiben 315
 Impulskontrolle 46
 konkurrierende Reaktionen
 entwickeln 312
 Medikamente 317
 motorische 67
 nach Infektionen 89
 Serotonin 88
 Verbindung zu
 Zwangsstörungen 78
 vokale 68
 von Berührungssymptomen
 unterscheiden 301
 Trauma 97, 98
 Trichotillomanie 25, 46, 65,
 66

U

Überzeugung
 abergläubische 292
 falsche alternative aber-
 gläubische 295
 infrage stellen 294
 konkurrierende er-
 finden 294
 Unbehagen
 akzeptieren 344
 anders ertragen lernen
 297
 Unsicherheit 149
 akzeptieren 111, 146
 nicht akzeptieren 104
 Zweifel 231
 Urteil
 über sich selbst 176

V

Veränderungsprozess
 Rückfälle 121
 sechs Phasen 119
 Veranlagung
 genetische 78
 Verantwortungsgefühl
 Kreisdiagramm-
 Methode 160
 übersteigertes 157,
 159, 233–234
 übertriebenes 105
 Verhalten
 bewusst machen 309
 schambesetztes 252
 unangemessenes 246
 zwangsgestörtes 280
 Verstärkung
 negative 99
 positive 99
 positive und negative
 185
 Rückversicherung 101
 Vier-Schritte-Methode 181
 Vorderhirn 83

W

Wahrnehmung
 sinnliche 147
 Wirklichkeit
 interpretieren 143
 verzerrte Interpre-
 tation 144

Y

Yale-Brown Obsessive
Compulsive Scale
(Y-BOCS) 137

Z

Zählen
Gedanken blockieren 300
zwanghaftes 299–300
Zählsymptome

Widerstand leisten 301
Zweifel 149
Aber-was-ist-wenn-Men-
talität 146
abwehren 146
durch Wahrnehmung be-
gründet 241
Eigendynamik 241
Gesundheit 235
infrage stellen 240
irrationale 145

Kontrollverhalten 236
Logik 241
realistische 147, 240
Sicherheit zu Hause
232
von der Realität unter-
scheiden 146
Zwangsgedanken identifi-
zieren 238
Zweifel-Kontroll-Zyklus
Auslöser ermitteln 237

