

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einleitung	21
Teil I: Zwangsstörungen: Die Grundlagen	27
Kapitel 1: Ein erster Blick auf Zwangsstörungen.....	29
Kapitel 2: Zwangsstörungen näher betrachtet.....	41
Kapitel 3: Verwandte und Begleiter von Zwangsstörungen kennenlernen.....	61
Kapitel 4: Die Rolle des Gehirns.....	77
Kapitel 5: Zwangsstörungen entwickeln und verstärken.....	91
Teil II: Auf dem Weg zur Behandlung	107
Kapitel 6: Behandlungshindernisse überwinden.....	109
Kapitel 7: Professionelle Hilfe finden.....	127
Teil III: Zwangsstörungen überwinden	141
Kapitel 8: Zwangsgestörtes Denken mit der Realität konfrontieren.....	143
Kapitel 9: Das zwangsgestörte Gehirn in den Griff bekommen.....	169
Kapitel 10: Zwangsverhalten mit ERM bekämpfen.....	183
Kapitel 11: Medikamente gegen Zwangsstörungen erwägen.....	207
Kapitel 12: Rückfälle bewältigen.....	217
Teil IV: Spezifische Zwangsstörungssymptome	229
Kapitel 13: Zweifel und Kontrollzwänge bewältigen.....	231
Kapitel 14: Zwangsstörungsbedingte Scham besiegen.....	245
Kapitel 15: Ordnungszwänge durcheinanderbringen.....	261
Kapitel 16: Zwanghaftes Horten loswerden.....	273
Kapitel 17: Abergläubische Zwangsstörungen entlarven.....	289
Kapitel 18: Begleiter von Zwangsstörungen erkennen.....	299
Kapitel 19: Impulskontrollstörungen bewältigen.....	307
Teil V: Zwangsgestörten Menschen helfen	319
Kapitel 20: Zwangsstörungen bei Kindern.....	321
Kapitel 21: Kindern helfen, Zwangsstörungen zu überwinden.....	329
Teil VI: Top-Ten-Teil	341
Kapitel 22: Zehn schnelle Hilfen bei Zwangsstörungen.....	343
Kapitel 23: Zehn Dinge, die Sie tun können, wenn es Ihnen besser geht.....	347

10 Auf einen Blick

Teil VII: Anhänge	353
Anhang A: Weitere Quellen	355
Anhang B: Übungsvordrucke	359
Stichwortverzeichnis	365

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einleitung	21
Über dieses Buch.....	22
Eine wichtige Botschaft an unsere Leser.....	22
Konventionen in diesem Buch.....	22
Was Sie nicht lesen müssen.....	23
Törichte Annahmen.....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	24
Teil I: Zwangsstörungen im Einzelnen.....	24
Teil II: Erste Behandlungsschritte wagen.....	24
Teil III: Zwangsstörungen überwinden.....	24
Teil IV: Spezifische Symptome von Zwangsstörungen.....	25
Teil V: Von Zwangsstörungen betroffenen Menschen helfen.....	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil.....	25
Teil VII: Anhänge.....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	26
Wie es weitergeht.....	26
TEIL I	
ZWANGSSTÖRUNGEN: DIE GRUNDLAGEN	27
Kapitel 1	
Ein erster Blick auf Zwangsstörungen	29
Was sind Zwangsstörungen?.....	30
Unter Scham leiden.....	30
Mit Risiken kämpfen.....	31
Was Zwangsstörungen kosten.....	32
Die Medien als Einflussfaktor.....	32
Behandlungsoptionen für Zwangsstörungen.....	34
Mit der Kognitiven Verhaltenstherapie das Denken verändern.....	35
Achtsam an Zwangsstörungen herangehen.....	35
Verhalten durch ERM verändern.....	36
Zwangsstörungen mit Medikamenten zügeln.....	37
Unter Zwängen leidenden Menschen helfen.....	38
Kapitel 2	
Zwangsstörungen näher betrachtet	41
Zwangsstörungen: Was ist was?.....	42
Der Angstzyklus bei Zwangsstörungen.....	42
Denken und glauben.....	44
Impulse.....	45

12 Inhaltsverzeichnis

Die beiden Seiten der Zwangsstörung betrachten	46
Über Zwangsgedanken nachdenken	46
Zwangshandlungen abhandeln	49
Verschiedene Zwangsstörungstypen	50
Zweifel, Ängste und Ungewissheiten	51
Verunreinigungen, Bakterien und Dreck	52
Sammeln und Horten	53
Scham, Peinlichkeit und als unangemessen empfundene Gedanken und Verhaltensweisen	53
Aberglaube und Rituale	55
Symmetrie und Perfektionismus	55
Zwangsstörungen gegen allgemein übliche Sorgen abgrenzen	56
Als zwangsgestört diagnostiziert werden	58
Selbstdiagnosen vermeiden	59
Fehldiagnosen vermeiden	59

Kapitel 3

Verwandte und Begleiter von Zwangsstörungen kennenlernen

61

Verwandte Störungen	61
Körperdismorphe Störung: Ein stark gestörtes Selbstbild	62
Hypochondrie: »Ich glaube, ich bin wirklich krank«	64
Trichotillomanie: Sich die Haare ausreißen	65
Tics und Gille-de-la-Tourette-Syndrom: Unwillkürliche Laute und Bewegungen	67
Hautzupfen und Nägelkauen	69
Essstörungen: Große Angst vor Fett	70
Störungen der Impulskontrolle: Unaufhaltsame schlechte Angewohnheiten	72
Begleiter von Zwangsstörungen erkennen	73
Stimmungsstörungen	73
Angststörungen	74
Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)	74
Substanzenmissbrauch	75
Persönlichkeitsstörungen	75

Kapitel 4

Die Rolle des Gehirns

77

Die Rolle des Gehirns bei Zwangsstörungen	77
Genetische Faktoren mit Zwangsstörungen assoziieren	78
Ein Blick in Ihren Kopf	78
Die Gehirnregionen unter der Lupe	80
Der Hirnstamm	81
Das Mittelhirn	82
Das Zwischenhirn	82
Das Vorderhirn	83
Die Schaltkreise des Gehirns erkunden	85
Gedanken von Gehirnzelle zu Gehirnzelle übertragen	86

Kommunikation mit Elektrizität und Chemie 87
 Serotonin, Dopamin und Glutamat 87

Kapitel 5
Zwangsstörungen entwickeln und verstärken 91
 Zwangsstörungen als Kind oder Erwachsener entwickeln 92
 Zwangsstörungen entwickeln sich früh 92
 Zwangsstörungen als Erwachsener entwickeln 98
 Zwangsstörungen positiv und negativ verstärken 98
 Zwangsstörungen durch positive Verstärkung unterstützen 99
 Zwangsstörungen negativ verstärken 99
 Positive und negative Verstärkung: doppeltes Pech 101
 Zwangsstörungen durch schädliches Denken verschlimmern 102
 Risiken werden zu hoch eingeschätzt 103
 Unsicherheit wird nicht akzeptiert 104
 Alles muss perfekt sein 104
 Gedanken sollen kontrolliert werden 105
 Sich zu viel Verantwortung aufladen 105
 Gedanken werden als real betrachten 106
 Magisch und unlogisch denken 106

TEIL II
AUF DEM WEG ZUR BEHANDLUNG 107

Kapitel 6
Behandlungshindernisse überwinden 109
 Erkennen, dass Widerstand zwecklos ist 109
 Angst vor der Behandlung 110
 Den Therapieerfolg sabotieren 114
 Das Schlimmste von sich selbst annehmen 117
 Widerstand als überwindbar und Veränderungen als gut erkennen 119
 Den Veränderungsprozess begrüßen 119
 Der Selbstbehinderung ein Schnippchen schlagen 122
 Veränderungshürden abbauen 124
 Schritt für Schritt vorangehen 126

Kapitel 7
Professionelle Hilfe finden 127
 Die Hilfe finden, die Sie brauchen 127
 Informationen über Zwangsstörungen sammeln 128
 Sich von Familie, Freunden und andere Personen helfen lassen 130
 Einen Therapeuten finden, der Ihnen helfen kann 130
 Wissen, was bei einer Therapie auf Sie zukommt 135
 Die Therapie vertraulich halten 136
 Zwangsstörung diagnostizieren 137
 Dem Therapeuten gegenüber ehrlich sein 138
 Ihren Therapeuten bewerten 139

TEIL III ZWANGSSTÖRUNGEN ÜBERWINDEN 141

Kapitel 8 Zwangsgestörtes Denken mit der Realität konfrontieren..... 143

Interpretationen mit der Wirklichkeit abgleichen.....	144
Häufig vorkommende Typen zwangsgestörter Verzerrungen	144
Verzerrtes Denken mit Kognitiver Verhaltenstherapie korrigieren	144
Irrationale Zweifel loswerden.....	145
Die Überschätzung von Risiken beenden.....	149
Die Vorstellung überdenken, dass Gedanken echte Macht haben.....	151
Fakten und Gefühle auseinanderhalten.....	154
Das Bedürfnis nach Perfektion überwinden	154
Zwangsgedanken umgehen	155
Sich von einem übersteigerten Verantwortungsgefühl befreien	157
Zwangsgestörtes Denken durch neue Geschichten verdrängen	160
Zwangsstörungsähnliche Geschichten erfinden	162
Ihre eigenen Zwangsstörungsgeschichten schreiben.....	163
Zwangsstörungsgeschichten bewerten und neu schreiben	164

Kapitel 9 Das zwangsgestörte Gehirn in den Griff bekommen 169

Die Gedanken getrennt von der Person betrachten	169
Sich achtsame Grundhaltungen aneignen.....	172
Sich Zeit nehmen, achtsam zu sein	173
Geduld anstreben	173
Nicht länger streben um des Strebens willen	174
Akzeptanz entdecken.....	174
Gefühle nicht sofort bewerten.....	176
Hier und jetzt leben.....	177
Meditieren.....	178
Atemmeditation	179
Gehmeditation	180

Kapitel 10 Zwangsverhalten mit ERM bekämpfen 183

Grundlagen und Vorteile von ERM	184
Warum und wie ERM funktioniert	184
Vorteile und Nachteile der ERM gegenüberstellen	186
Alternativen, wenn ERM nicht geeignet ist.....	187
Eine ERM-Therapie durchführen.....	188
Das Zwangsstörungsthema bestimmen.....	188
Die Zwangsstörungsauslöser aufzählen und den Angstfaktor bewerten	189
Die Zwangsstörungsauslöser auf einer Expositionstreppe anordnen	192

Sich auf die ersten ERM-Schritte vorbereiten	196
Mit ERM die Expositionstreppe hinaufsteigen	197
Den ERM-Prozess steuern	199
Wissen, was geschummelt ist und was nicht	200
ERM-Probleme bewältigen	202
Sich selbst belohnen	204
ERM begrenzen	205

Kapitel 11
Medikamente gegen Zwangsstörungen erwägen **207**

Entscheiden, ob Medikamente infrage kommen	207
Einen Gesundheitscheck durchführen	208
Mit dem Arzt über die Medikamente und die Gesundheit sprechen	208
Gründe für die medikamentöse Therapie von Zwangsstörungen	209
Die Nebenwirkungen und Risiken von Medikamenten verstehen	211
Medikamente, die bei Zwangsstörungen infrage kommen	212
Serotonin sammeln mit SSRIs	213
Trizyklische Antidepressiva ausprobieren	214
Andere Medikamente ergänzen	214

Kapitel 12
Rückfälle bewältigen **217**

Das Rückfallrisiko kennen	217
Rückfallquoten bei medikamentöser Therapie	218
ERM-Rückfallquoten	218
Rückfallquoten bei Kognitiver Verhaltenstherapie und Achtsamkeit	219
Positiv auf Rückfälle reagieren	219
Strategien gegen Rückfälle	220
Den Unterschied zwischen einem Lapsus und einem Rückfall erkennen	220
Die Behandlung verlängern	222
Ihre Sitzungen allmählich ausschleichen	223
Einen Probealarm inszenieren	224
Wachsam bleiben	224
Besonders problematische Überzeugungen unter die Lupe nehmen	225
Ereignisse erkennen, die Rückfälle auslösen	226

TEIL IV
SPEZIFISCHE ZWANGSSTÖRUNGSSYMPTOME **229**

Kapitel 13
Zweifel und Kontrollzwänge bewältigen **231**

Zweifel in Kategorien einordnen	231
Das eigene Zuhause durch Fahrlässigkeit beschädigen	232
Anderen durch Fahrlässigkeit schaden	233

16 Inhaltsverzeichnis

Anderen durch fahrlässiges Fahren Schaden zufügen	234
Ihrer Gesundheit durch Fahrlässigkeit schaden	235
Kontrollverhalten in Kategorien einordnen	236
Offen sichtbares Kontrollverhalten	236
Geistiges Kontrollverhalten	236
Andere zu Kontrollverhalten auffordern	237
Zweifel und Kontrollverhalten in die Schranken weisen	237
Erster Schritt: Nach Signalen, Auslösern und Vermeidungsverhalten suchen	237
Zweiter Schritt: Zwangsgedanken identifizieren	238
Dritter Schritt: Zwangshandlungen zusammenstellen	238
Vierter Schritt: Zwanghafte Zweifel bezweifeln	240
Fünfter Schritt: Zweifeln und Kontrollverhalten mit ERM auf den Leib rücken	242
Kapitel 14	
Zwangsstörungsbedingte Scham besiegen	245
Überblick über schambesetzte Zwangsgedanken	246
Angst vor Kontrollverlust	246
Die eigene sexuelle Identität infrage stellen	250
Religiöse und moralische Überzeugungen ins Extreme steigern	251
Schambesetzte Zwangsgedanken behandeln	251
Zwangsgestörtes Denken durch eine Klärung der Beweislage verändern	252
Schambesetztes Zwangsstörungsverhalten mit ERM verändern	254
Ergänzende Behandlungsoptionen bei schambesetzten Zwangsgedanken	257
Sich anderen offenbaren	258
Mit »Außer-Dienst-Phasen« experimentieren	258
Selbstkritische und selbstakzeptierende Perspektiven gegenüberstellen	259
Kapitel 15	
Ordnungszwänge durcheinanderbringen	261
Ständig getrieben sein, alles »genau richtig« zu machen	262
Dem Leben Ordnung und Symmetrie aufzwingen	264
Es so lange versuchen, bis es »genau richtig« ist	265
Ordnungszwängen entgegenzutreten	266
Ihr Denken neu ordnen	266
Anders auf Wiederholungen reagieren	269
Kapitel 16	
Zwanghaftes Horten loswerden	273
Was in die Kategorie zwanghaftes Horten fällt	273
Ausprägungen zwanghaften Hortens	274
Die Konsequenzen zwanghaften Hortens sehen	275
Problematische Denkweisen aufdecken	277
Ungewöhnliche Sammlungen zusammenstellen	278

Zwanghaftes Horten behandeln	279
Kosten und Nutzen gegeneinander abwägen	280
Überzeugungen in Bezug auf das Horten infrage stellen	282
Gedanken bekämpfen, die zum Sammeln anregen	284
Organisieren lernen	285
Behalten oder Wegwerfen: Neue Strategien entwickeln	285
Der Anhäufung widerstehen	286
Sich vorstellen, Sachen wegzuwerfen	287
So richtig ausmisten	287

Kapitel 17
Abergläubische Zwangsstörungen entlarven 289

Wenn Aberglaube zur Zwangsstörung wird	290
Verbreitete Zwangsgedanken und Rituale bei abergläubischen Zwangsstörungen	291
Anders über abergläubische Zwangsgedanken denken lernen	293
Konkurrierende abergläubische Überzeugungen erfinden	294
Anders mit Unbehagen umgehen	296
Abergläubische Überzeugungen mit ERM entmachten	297
Erschreckende abergläubische Überzeugungen konfrontieren	298

Kapitel 18
Begleiter von Zwangsstörungen erkennen 299

Zählen, anzählen und auszählen	300
Dem Zählzwang widerstehen	301
Berührungen auf die Finger hauen	301
Die Berührungen durcheinanderbringen	302
Die Berührungen einstellen	302
Kritzeleien durchstreichen	302
Anders kitzeln	303
Dem Kritzeldrang widerstehen	303
Der Langsamkeit Beine machen	303
Abläufe durcheinanderbringen	304
Auf die Tube drücken	305

Kapitel 19
Impulskontrollstörungen bewältigen 307

Impulskontrollstörungen durch Verhaltensänderungen verringern	308
Sich impulsives Verhalten bewusst machen	309
Impulskontrollstörungen durch Entspannung auflösen	309
Probleme mit der Impulskontrolle durch etwas anderes umgehen	312
Positive Ergebnisse bei der Überwindung von Impulskontrollstörungen verstärken	313
Impulskontrollstörungen durch Veränderungen des Denkens eindämmen	313
Gründe für Veränderungen finden	314
Hoffnungslosigkeit vertreiben	314

18 Inhaltsverzeichnis

Von Klagen über die Ungerechtigkeit des Lebens ablassen	316
Unterstützende Selbstaussagen formulieren	316
Impulskontrollstörungen mit ERM bewältigen	317
Impulskontrollstörungen mit Medikamenten behandeln	317

TEIL V ZWANGSGESTÖRTEN MENSCHEN HELFEN 319

Kapitel 20 Zwangsstörungen bei Kindern 321

Zwangsstörungen bei Kindern verstehen	321
Mögliche Symptome erkennen	322
Normale Gesundheits- und Wachstumsprobleme ausschließen	323
Die Auswirkungen von Zwangsstörungen beobachten	326
Probleme zu Hause	326
Probleme in der Schule	327
Probleme mit Freunden	327
Die richtige Hilfe für das Kind finden	328

Kapitel 21 Kindern helfen, Zwangsstörungen zu überwinden 329

Ihr Kind von seiner Zwangsstörung getrennt betrachten	330
Ihrem Kind helfen und mit dem Therapeuten zusammenarbeiten	331
Die Elternrolle anders gestalten, ohne ein Therapeut zu sein	332
Ihre Gefühle in Schach halten	333
Mit dem Therapeuten zusammenarbeiten	334
Zwangsstörungen anderen erklären	338

TEIL VI TOP-TEN-TEIL 341

Kapitel 22 Zehn schnelle Hilfen bei Zwangsstörungen 343

Besser atmen	343
Verzögerungen einbauen	344
Sich ablenken	344
Unbehagen akzeptieren	344
Jede Konfrontation zählen	345
Sich bewusst machen, dass es Ihre Zwangsstörung ist und nicht Sie	345
Merksätze aufschreiben	345
Sich einer Selbsthilfegruppe anschließen	345
Meditieren	346
Ein heißes Bad nehmen	346

Kapitel 23	
Zehn Dinge, die Sie tun können, wenn es Ihnen besser geht	347
Sich selbst verzeihen	347
Nach Sinn suchen	348
Familienbande stärken	349
Freunde finden	349
Auf andere zwangsgestörte Menschen zugehen	349
Anderen helfen	350
Sport treiben	350
Etwas Neues lernen	351
Hobbys ausüben	351
Gesunden Spaß finden	351
TEIL VII	
ANHÄNGE	353
Anhang A	
Weitere Quellen	355
Bücher über Zwangsstörungen für jedermann	355
Bücher über Zwangsstörungen für Experten	356
Bücher zu Depressionen und Angststörungen	356
Vertrauenswürdige Websites zu Zwangsstörungen und anderen Problemen	357
Anhang B	
Übungsvordrucke	359
Kosten-Nutzen-Analyse	359
Selbstbehinderungen überwachen	360
Gestufte Exposition	361
Ihre ERM-Fortschritte protokollieren	362
Stichwortverzeichnis	365

