

# Inhalt

Vorwort	9
Geleitwort	11
Einleitung	13

## 1 In den Fängen des Zwangs 17

Ein ganz normaler Abend	17
Eskalation	30
Skizze meines Krankheitssystems	43

## 2 Erkenntnisse und Verständnis der Zwangserkrankung 65

Zwang – was ist das?	68
Ausprägungen des Zwangs	71
Persönliches Beispiel zur Differenzierung der Zwänge	71
Zwangsgedanken und magisches Denken	75
Zwangshandlungen	80
Die Bedeutung von Angst im Regelsystem des Zwangs	100

## 3 Behandlung der Zwangserkrankung 116

Therapie erster Wahl bei Indikation Zwang	120
Kognitive Verhaltenstherapie	124
Medikamentöse Therapie	127
Bausteine aus der Kognitiven Verhaltenstherapie für die Zwangsbehandlung	134
Ursachen für die Entwicklung einer Zwangserkrankung verstehen	134
(Falsche) Grundannahmen und Oberpläne entschlüsseln	138
Radikale Akzeptanz der Zwangserkrankung als Basis für die Genesung	149
Schematherapie, Biografiearbeit am Modus-Modell mit Stuhldialogen	151
Angsthierarchie erstellen	164
Der Stufenplan als Vorgehensweise	171

## 8 Inhalt

Exkurs: Flooding 176

Der rote und der grüne Bereich, Zusammenhang von chronischen Schmerzen und Zwängen 179

Reizkonfrontation und Reaktionsverhinderung üben, üben, üben 185

Begrenzungen einrichten zur Schaffung zeitnaher Erleichterung 228

Kognitive Umstrukturierung am Beispiel von Reframing 236

Abschließende Worte und Ausblick 241

Danke. 243

Endnoten 244

Sachverzeichnis 245