

Sachverzeichnis

A

Achtsamkeitsübungen 210, 212–213, 218–219
Angst, aushalten 188
Angst, Bewusstmachung 191
Angst, Definition 100
Angst, krankhafte 112
Angsthierarchie 164, 166–167, 171, 179
Angstintensität, Einschätzung 187
Angstintensitätsskala 167, 211
Angstkurve 106–108, 227–228
Antidepressiva, trizyklische 132

B

Biografiearbeit 117, 151
Bodyscan 215

D

Diagnose 65, 67, 116, 120, 134
Dopamin 109

E

Eltern-Ich 153–157, 159, 161–162
Erwachsenen-Ich 153, 156–157, 159–160, 164

F

Flooding 176–178
Früherkennung 136–137

G

Genusstraining 210–211, 219
Gesunder Erwachsener 153–154, 156, 160, 163–164
Grübelzwänge 95

I

Integrierter Modus 154

K

Kind-Ich 153, 156–157, 162
Kognitive Umstrukturierung 117, 236
Kognitive Verhaltenstherapie 117, 123–124, 134
Kognitive Verhaltenstherapie, Therapiebausteine 134
Kontrollzwänge 72, 82

M

Magisches Denken 75, 78–79
Medikamentöse Therapie 123, 127
Modus-Modell 151

N

Neuroleptikum 132
Neurotransmitter 109
Noradrenalin 109, 132

O

Oberpläne 94–95, 117, 136, 138–139, 142, 144–146, 149, 168, 179

P

Panikattacke 220, 226–228
Panikattacke, Notfallplan 227

R

Reaktionsverhinderung 117, 134, 185,
187, 189–191, 198, 201, 203, 206, 211,
220, 229, 232, 234–235, 241
Reframing 236, 238
Reizkonfrontation 101, 117, 134, 185,
187, 189, 198, 201, 206, 211, 220, 229,
234–235, 241
Roter und grüner Bereich 179, 181

S

Schematherapie 117, 151
Serotonin 109, 128, 132
Skills 210–211, 219, 227–228
SSNRI 132
SSRI 128
Stufenplan 117, 171–174, 179, 181
Stuhldialog 151, 157, 159, 163
Sündenregister 1, 204–208, 210

W

Waschzwänge 74, 88

Z

Zählzwänge 74, 84
Zwang, Begrenzungen 228
Zwang, Beispiel 71
Zwang, Definition 68
Zwang, Provokation 198
Zwang, Therapie 120
Zwang, Ursachen 134
Zwangserkrankung, Behandlung 116
Zwangsgedanken 75
Zwangshandlungen 80
Zwangsimpulse, Erkennen 185