

Sachverzeichnis

A

- Abhängigkeitserkrankung 34
- Akzeptanz- und Commitment-Therapie 79
- Alltag, zwangsbestimmter 16
- Angehörige 148
 - Abgrenzung 156
 - Angst 151
 - Auseinandersetzung 15
 - Außensicht 118
 - Belastungen 148
 - Hilfestellung 171
 - Kinder 152, 165
 - Krisenfall 169
 - Partnerschaft 167
 - Psychoedukation 78
 - Unterstützung 170
- Angehörigengruppe 155
- Angst 38
 - vor Ablehnung 39
 - vor Risiken 52
- Angsterkrankung 34
- Anlage, genetische 68
- Ansatz
 - achtsamkeitsbasierter 88
 - integrativer 101
 - metakognitiver 79, 84
- Anspannung 37
- Anspannungskurve 119
 - Übung 122
- Ausgrenzung 39

B

- Bedingungen
 - familiäre 60
 - soziale 60
- Begleiterkrankung 33
- Behandlungsplan 80
- Bestandsaufnahme 106
- Bewältigungsstrategie 134
- Bewegungstherapie 93

- Bewertung, veränderte 117
- Body Checking 45
- Body Focused Repetitive Behaviours (BFRBs) 44

C

- Checkliste
 - persönliche Faktoren 69
 - Zwangssymptome 107
- Commitment-Therapie 88
- Co-Therapeut 158–159

D

- Defizite, persönliche 56
- Denken, magisches 28
 - Kindesalter 30
- Depression 34–35
- Dermatillomanie 44
- Diagnosestellung 75
- Diagnosesystem 42
- Dopamin 66

E

- Ekel 38
- Elternteil, psychische Erkrankung 62
- Entscheidungsfähigkeit, mangelnde 52
- Entspannungsübungen 168
- Ergotherapie 93
- Erklärungsmodelle, psychoanalytische 59
- Erkrankung
 - psychische 34
 - schizophrene 45
 - somatische 34
- Erziehung 61
 - Ängstlichkeit 62
 - Konfliktvermeidung 62
 - mangelnde Zuwendung 62
 - Verbote 61

Essstörung 34

Exposition 77, 80, 82, 118

– Übung 125, 128

F

Faktoren

– biologische 64

– persönliche 69

– psychologische 50

– soziale 60

– Zusammenspiel 69

Funktionalität 80, 83

G

Gedanken, katastrophisierende 126

Gedankenzwang 29

Gehirn, Durchblutung 64

Genustraining 132, 137

Grundannahmen 85

– Übung 86

Grundeinstellung, pessimistische 36

H

Haarausreißen 43

Habituation 121

Heilung 134

Hypochondrie 45

Hypothesen, analytische 59

I

ICD-11 42

Immunologie 67

Inhalte

– aggressive 22

– blasphemische 23

– religiöse 23

– sexuelle 22

Intervention, komplexe psychosoziale 93

K

Konflikt, krankmachender 59

Konfliktvermeidung 62

Kontrollgänge 12

Kontrollrituale 12, 55

Kontrollzwang 12, 25

– Sicherheit 55

Kooperationspartner 161

Körpergeruch 46

Krisenmanagement 140

Krisenpass 142, 169, 194

L

Langsamkeit, zwanghafte 28

Lebensbereiche, zwangsfreie 107

Lebensumstände, belastende 63

Leipziger Modell 101–102

Lösungsversuch 59

M

Medikamente 89

Meditation 168

Modell

– kognitiv-verhaltenstherapeutisches
54, 115

– Leipziger 101–102

Musiktherapie 93

N

Neuroleptika, atypische 91

Neurotransmittersystem, serotonerges
66

Neutralisieren 53, 113, 119, 188, 193

O

Ordnungszwang 27

P

- Panikattacken 34
- Partnerschaft 167
- Peer 144
- Perfektionismus 51
- Persönlichkeitsmerkmale, typische 51
- Persönlichkeitsstörung 34
- Persönlichkeitsstörung, zwanghafte 35
- Phase, depressive 33
- Phobie, isolierte 34
- PIA mobil-Angebot 100
- Problemanalyse 80
- Pseudolösungen 134
- Psychoedukation 78, 80–81
- Psychosen 68
- 3-Punkte-Krisenmanagement 140

R

- Reaktionsmanagement 77, 82
- Referenzstörung, olfaktorische 46
- Reinigungszwang 25–26
- Relativieren 192
- Relativierung 117
- Rituale 16
- Rückfallschutz 80, 84
- Rückkopplung
 - negative 53
 - positive 53

S

- Sammelzwang 32, 42
 - soziale Isolation 56
- Schlaf-Nacht-Rhythmus 140
- Schmerzverarbeitung 65
- Schuldfrage 60, 88, 149
- Schuldzuweisung 59–60, 88, 149
- Screening-Fragebogen 74
- Selbsthilfe 105
- Selbsthilfegruppe 143
 - Angehörige 171
- Selbsthilfestrategie 55
- Selbsttest 75, 175

Serotonin 65

- Wiederaufnahmehemmer 66, 89
- Sexualverhalten 65
- Situationsanalyse 112
 - Übung 192
- Skin Picking 44
- Spannung, innere 37
- Sporttherapie 93
- Stigmatisierung 39
- Störung
 - körperdysmorphie 38, 46
 - verwandte 41
- Symmetriezwang 27
- Symptomverschiebung 133

T

- Therapie
 - ambulante 95
 - Angehörige 157
 - internetbasierte 103
 - PIA mobil 100
 - psychosoziale 76
 - psychotherapeutische 76
 - spezialisiert 96
 - stationäre 96
 - stationsäquivalente psychiatrische 98
 - systemische 77
 - teilstationäre 96
 - Verlauf 80–81
 - zu Hause 97
- Therapieformen 76
- Trichotillomanie 43

U

- Überzeugung, metakognitive 85
- Übung
 - Angstverlaufskurve 122
 - Bedürfnisse 136
 - Beschwerdeliste 180
 - Exposition 125, 128
 - Genusstraining 138
 - Grundannahmen 86
 - Kinder 164

- Lebensbereiche, zwangsfreie 108, 185
- Ressourcen 137
- Selbsttest 175
- Situationsanalyse 192
- Symptom-Checkliste 181
- Symptomliste 187
- Verhaltensanalyse 188, 192
- Zielanalyse kurzfristig 189
- Zielanalyse langfristig 189
- Zielanalyse übergeordnet 190
- Zwangsgedanken vorbeiziehen lassen 87
- Unfälle 67
- Unruhe 37
- Unsicherheit 38
- Unvollständigkeitsgefühl 39

V

- Verantwortungsgefühl, hohes 51
- Verfahren
 - biologische 77, 89
 - psychosoziale 92
- Verhaltensanalyse 80–81, 112
 - Übung 188, 192
- Verhaltenstherapie, kognitive 77, 79, 91
- Verhaltensweisen
 - körperbezogene 43
 - neue 136
- Verletzungen 67
- Vermeidung
 - aktive 58
 - passive 58
- Vermeidungsverhalten 57

W

- Waschzwang 13, 25–26
- Wiederholungen 16, 28
- Wochenbettdepression 15

Y

- Yoga 168

Z

- Zählzwang 28
- Zielanalyse 80, 82
 - kurzfristig 109
 - kurzfristig, Übung 189
 - langfristig 111
 - langfristig, Übung 189
 - übergeordnet 110
 - übergeordnet, Übung 190
- Zurückweisung 40
- zwanghaft sein 37
- Zwangsauslöser 120
- Zwangserkrankung
 - Definition 17
 - Formen 18
 - Kindes- und Jugendalter 30, 153, 161
 - Ursachen 50
 - Verlauf 30
- Zwangsgedanken 14, 17–18, 20
 - Inhalt 22
 - Übungsleitfaden 128
 - Vermeidungsstrategie 56
- Zwangshandlungen 17–18, 23
 - gedankliche 29
 - Inhalt 25
 - Übungsleitfaden 123
- Zwangskomplizen 153
- Zwangslücken 135
- Zwangsspirale 52

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.