

- 7 **Vorwort**

- 11 **Einige Fakten**

- 13 **Was ist eine Zwangserkrankung?**
- 13 **Symptomatik**
- 17 **Die Logik der Zwänge verstehen**
- 26 **Abgrenzung von Normalverhalten und anderen psychischen Erkrankungen**
- 30 **Wann und warum Betroffene in Behandlung kommen**

- 33 **Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangserkrankungen**
- 34 **Allgemeine Erklärungsmodelle**
- 34 Das Zwei-Faktoren-Modell
- 36 Das kognitiv-behaviorale Erklärungsmodell
- 40 Neurobiologische Erklärungsansätze
- 41 **Individuelle Erklärungsmodelle**
- 43 Die Makroanalyse
- 49 Die Mikroanalyse

- 55 **Behandlung von Zwangserkrankungen**
- 55 **Überblick**
- 57 **Verhaltenstherapie**
- 58 Die Kennenlernphase
- 59 Vermittlung des individuellen Erklärungsmodells
- 64 Therapiezielfindung
- 66 Die eigentliche Therapie
- 80 **Medikamentöse Behandlung**
- 82 Was wirkt?
- 84 **Die Einbeziehung der Angehörigen**

- 89 Häufige Schwierigkeiten und der Umgang damit**
- 89 Reflexion der eigenen Normen und Werte**
- 93 Wie oft und wie lang darf man duschen? Streit um Normen und Werte**
- 96 Orientierungshilfen
- 99 Wasch mich, aber mach mich nicht nass: Das Problem der Ambivalenz**
- 100 Versteckte Ambivalenzen
- 105 Wenn Zwänge den Rahmen sprengen**
- 113 Keine Angst vor Konflikten

- 116 Stabilisieren der Erfolge und Rückfallprophylaxe**

- 121 Einige Worte zum Schluss**

- 123 Literatur**

- 126 Adressen**