

Inhaltsverzeichnis

1	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	1	3	Depersonalisationserscheinungen: Defizite in der körperlichen und mentalen Kohärenz	59
1.1	Prolog am Himmel	3	3.1	Depersonalisationserlebnisse	61
1.2	Struktur der zwanghaften Persönlichkeits- störung	5	3.2	Mangelhaftes Erleben körperlicher Kohärenz	61
1.2.1	Pessimismus	5	3.2.1	Erfahrung instabiler Grenzen	61
1.2.2	Hypermoralität und Anstrengung	7	3.2.2	»Auflösung« der eigenen Person	63
1.2.3	Kontrolle	9	3.2.3	Den eigenen Körper nicht mehr spüren	65
1.2.4	Sorge	10	3.3	Mangelhaftes Erleben mentaler Kohärenz	66
1.3	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele	12	3.4	Therapie bei mangelhaftem Erleben körperlicher Kohärenz	72
1.3.1	Alltag als Heimsuchung	12	3.5	Therapie bei mangelhaftem Erleben mentaler Kohärenz	74
1.3.2	Familienbande	16	3.5.1	Training von Gegenwartskonstituierung durch Situationserfassung und -analyse	74
1.3.3	M. Stra-B 98	17	3.5.2	Denken lernen statt Zwangsgrübeln	75
1.4	Therapie bei zwanghafter Persönlichkeits- störung	19	3.5.3	Kompensation schwerer Depersonalisations- erscheinungen durch innere Aktivierung	77
1.4.1	Die innere Lage: Festung und Kerker	19	3.6	Selbsthilfe bei Depersonalisations- erscheinungen	77
1.4.2	Allgemeine Strategien bei der Therapie	20	4	Das zwanghaft-skrupelhafte Gewissen: Zweifel an den eigenen moralischen Absichten und Handlungen	79
1.4.3	Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen	24	4.1	Gewissen und Gewissensqualen	81
1.4.4	Ziele und Interventionen: ein Überblick	26	4.2	Ein Fall von zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	83
1.4.5	Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung	27	4.3	Therapie bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	86
1.4.6	Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke	29	4.3.1	Gewissen: zwei Gefahren	86
1.4.7	Ziele: Erweiterung des Handlungs- spielraumes, Verringerung von Hypermoralität	33	4.3.2	Wertung des skrupelhaften Gewissens	86
1.4.8	Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen	36	4.3.3	Prinzipien der Korrektur eines zwanghaft- skrupelhaften Gewissens	88
1.4.9	Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz	39	4.3.4	Einübung von Maßnahmen zur Korrektur eines zwanghaft-skrupelhaften Gewissens	90
1.5	Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeits- störung	46	4.4	Selbsthilfe bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	91
1.5.1	Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe?	46			
1.5.2	So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen	47			
1.5.3	Veränderungsschwerpunkte und Übungen	47			
2	Die Zwangskranken	55			

5	Die alltäglichen Kontrollzwänge: Mangelndes Vertrauen in das eigene Verhalten bei Routinetätigkeiten	93	7.3	Struktur von Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	125
5.1	Einmal ist keinmal	95	7.4	Therapie bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	127
5.2	Normale Kontrollen und zwanghafte Kontrollen	96	7.4.1	Werdegang des Zwangs: der Weg nach unten	127
5.3	Therapie bei alltäglichen Kontrollzwängen	99	7.4.2	Überwindung des Zwangs: der Weg nach oben	129
5.4	Selbsthilfe bei alltäglichen Kontrollzwängen	102	7.4.3	Kontroverse über die Vorgehensweise bei Wirklichkeitsübungen	132
6	Zwangsgedanken und magisches Denken: die Angst, durch eigene Gedanken und Taten sich selbst und anderen zu schaden	105	7.5	Selbsthilfe bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	134
6.1	Was sind Zwangsgedanken?	107	8	Nachwort	139
6.2	Falldarstellungen	108	Anhang		143
6.3	Therapie bei Zwangsgedanken	112	Literatur		145
6.3.1	Grundlagen	112	Sachverzeichnis		149
6.3.2	Spezielle Übungen	113			
6.4	Selbsthilfe bei Zwangsgedanken	116			
7	Berührungsvermeidungs- und Waschwänge: Kontakte mit »gefährlichen« und ekelerregenden Substanzen	121			
7.1	Bedrohung und Abwehr	123			
7.2	»Roger hat Müll angefasst, dann mich angefasst und anderes angefasst«	124			