
Inhaltsverzeichnis

Geleitwort.....	9
Vorwort: „Über den Einsatz von Computern in der Psychotherapie“	11
Zwänge: „Echte Gefühle“ – unrealistische Gedanken ohne wirklichen Grund	16
Zwangshandlungen, der vergebliche Versuch, ein Gefühl von Sicherheit zu erlangen	16
Zwangsgedanken ohne Zwangshandlungen	18
Das subjektive Erleben der Entstehung einer Zwangsstörung.....	19
Zwangsstörung oder zwanghafte Persönlichkeit?	21
Verhaltenstherapie bei Zwängen.....	25
Therapie von Zwangshandlungen.....	26
Therapie von Zwangsgedanken	29
Nur bittere Medizin hilft – Warum nur Expositionsübungen helfen.....	30
Neurobiologisches Modell zur Expositionstherapie	32
Möglichkeiten der Intensivierung von Expositionstherapie bei der Behandlung von Zwangsstörungen.....	39
Maßnahmen, die dazu dienen, den erzielten Therapieerfolg zu sichern.....	41
Einsatzmöglichkeiten des „Anti-Zwangs-Trainings“ in der Therapie von Handlungszwängen.....	42
Der Weg der kleinen Schritte, der „Zeitbegrenzer“	42
Jeden Tag eine Konfrontation, der „Zwangslöcher“	43
Einsatzmöglichkeiten des „Anti-Zwangs-Trainings“ in der Therapie von Zwangsgedanken.....	46

Messung der während des Anti-Zwangs-Trainings auftretenden Gefühlsreaktionen mit Hilfe eines psychophysiologischen Indikators	50
Über die Akzeptanz des „Anti-Zwangs-Trainings“ auf Seiten der Patienten	52
Patienten berichten über ihre Erfahrungen mit dem „Anti-Zwangs-Training“	53
Über den Nutzen von Computern in der Psychotherapie.....	57
Kurzbeschreibung des „Anti-Zwangs-Trainings“	64
Die vier im Anti-Zwangs-Training enthaltenen Übungshilfen	64
Das erste Programm des „Anti-Zwangs-Trainings“: der „OCD-Trainer“	64
Das zweite Programm des „Anti-Zwangs-Trainings“: die „Gedankenmühle“	65
Strategisch günstige Zeitpunkte für den Einsatz des „Anti-Zwangs-Trainings“ in der Behandlung von Zwängen	66
Das „Anti-Zwangs-Training“ in der therapeutischen Praxis	68
Der „OCD-Trainer“ als „Zeitbegrenzer“	68
Einsatz des „OCD-Trainers“ als „Zwangslöcher“	70
Das Übungsprotokoll	73
Die „Gedankenmühle“ als „Gedankenlöcher“	74
Die „Gedankenmühle“ als „Lesefenster“	75
Bedienungsanleitung zum „Anti-Zwangs-Training“	78
Die benötigte Hardware	78
Die Installation des Programms	78
Das erste Programm des „Anti-Zwangs-Trainings“: der „OCD-Trainer“	79
Menü: „Datei“	79

Menü: „Übungen“	85
Menü: „Daten“	86
Menü: „Extras“	87
Menü: „Hilfe“	87
Therapeutisches Arbeiten mit dem „OCD-Trainer“ im Modus 1 als „Zeitbegrenzer“	88
Therapeutisches Arbeiten mit dem „OCD-Trainer“ im Modus 2 als „Zwangslöcher“	90
Das zweite Programm des „Anti-Zwangs-Trainings“, die „Gedankenmühle“	93
Konfigurierung der „Gedankenmühle“	93
Menü: „Datei“	93
Menü: „Start“	95
Menü: „Werkzeuge“	95
Menü: „Hilfe“	100
Therapeutisches Arbeiten mit der „Gedankenmühle“ als „Gedankenlöcher“	100
Therapeutisches Arbeiten mit der „Gedankenmühle“ als „Lese Fenster“	101
Gesprochene Einführungen in die Bedienung des „Anti-Zwangs-Trainings“	102
Einführung in die Bedienung und Anwendung des „Zeitbegrenzers“ (OCD-Trainer Modus 1)	102
Einführung in die Bedienung und Anwendung des „Zwangslöcher“ (OCD-Trainer Modus 2)	104
Einführung in die Bedienung und Anwendung der „Gedankenmühle“	106
Anhang.....	110
Patienten-Info: Zwangshandlungen und Zwangsgedanken – Die Krankheit, die im Verborgenen blüht	111
Patienten-Info: Die Methode der vier Schritte nach Schwartz und Beyette (1997)	127
Patienten-Info: Neurobiologischer Hintergrund von Zwangsstörungen (Rothenberger, Döpfner und Moll, 2001)	131