

Geleitwort 7

Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 9

1 Falsche Freunde: Zwänge und ihre Tricks erkennen 12

- 1.1 Was sind Zwänge und welche gibt es? 13
- 1.2 Was ist noch normal, was schon ein Zwang? 32
- 1.3 Andere Erkrankungen, die Zwängen ähneln 35
- 1.4 Wie Zwänge entstehen: das Zwangspuzzle 37
- 1.5 Warum Zwänge häufig nicht von allein weggehen 54
- 1.6 Noch mal das Wichtigste 57

2 Hilfe suchen und finden 58

- 2.1 Zur Therapie gehen: ambulante Verhaltenstherapie 59
- 2.2 Therapie im Krankenhaus 63
- 2.3 Medikamente 65
- 2.4 Noch mal das Wichtigste 67

3 Was Du selbst tun kannst 68

- 3.1 Den Zwang besser kennenlernen 69
- 3.2 Was hilft: Methoden gegen die Zwänge 75
- 3.3 Schritt für Schritt den Zwang vertreiben 82
- 3.4 Noch mal das Wichtigste 97

4 Wie Dich Deine Familie unterstützen kann 98

- 4.1 Was immer hilfreich ist 100
- 4.2 Nicht mehr auf den Zwang hören 101
- 4.3 Unterstützung gegen den Zwang 108
- 4.4 Noch mal das Wichtigste 113

- 5 **Häufige Fragen zum Zwang** 114
 - 5.1 Von Kindern und Jugendlichen 114
 - 5.2 Von Eltern 119

- 6 **Was sonst noch wichtig ist** 126
 - 6.1 Wo Du und Deine Eltern Informationen finden können 126
 - 6.2 Verwendete Literatur 126

- 7 **Anhang: Alle Arbeitsblätter** 127