

Danke	5
Vorwort	11
Einleitung	12
Teil I Zwänge erkennen und verstehen	15
1. Zwänge – Raus aus dem Schattendasein!	16
2. Zwang oder nicht Zwang ... das ist hier die Frage! ..	19
3. Ich bin doch nicht verrückt! – Oder?	22
4. Welche Zwänge gibt es?	25
Zwangsgedanken.	25
Zwangshandlungen	28
5. Ein Zwang kommt selten allein	30
6. Zwänge und andere psychische Erkrankungen	32
Zwang und Schizophrenie	33
Zwang und Sucht	36
Zwang und Depression	36
Zwang, Sozialphobie und andere Ängste.	38
Zwang und Panik.	39
Zwang und Magersucht	40
Zwang und psychosomatische Beschwerden.	41
Zwang, Persönlichkeitsstile und Persönlichkeits- störungen	42
Beginn und Verlauf – Vom Regen in die Traufe? ...	43
7. Wenn die Kontrolle über die Kontrolle verloren geht	45
8. Urlaub vom Zwang.	49
9. Vielfalt oder Einheit der Zwangserkrankung?	51
	7

10. Sind Zwänge wirklich unüberschaubar?	54
11. Der Teufelskreis des Zwangs.....	58
12. Kosten und Nutzen von Zwängen.....	62
Teil II Bewältigung von Zwängen.....	67
1. Wie Sie dem Teufelskreis und seinen drei Elementen entkommen	68
Zwangsgedanken.....	68
Negative Anspannungen.....	70
Zwangshandlungen	73
2. »Gestatten? Ich heiße Tur Tur und ich bin ein Scheinriese!«	75
3. Motivation ist der Schlüssel!	77
4. Der Zwang hält nicht, was er verspricht! Meistens verursacht er sogar das genaue Gegenteil!.....	79
5. Weniger ist mehr Kontrolle	83
6. Das innere Foto	86
7. Zwangserkrankung, Motivation und Persönlichkeit ..	90
Selbstentfremdung	90
Fehlinformierte Selbstzuschreibung.....	94
Achtsamkeit	95
8. Wachstum der Persönlichkeit – Die PSI-Theorie. ...	100
Vorteile der PSI-Theorie	103
No risk, no fun! – Zwang und Stress.....	109
9. Jeden Tag eine böse Tat!	112
10. Der Zwangsteufel	114
11. Von Pontius zu Pilatus – Wie und wo finden Sie die richtige Hilfe?	116
Medikamente gegen Zwänge	116
Wie Sie den richtigen Therapeuten finden.....	119
Stationäre und ambulante Therapie im Vergleich ..	122

12. Verhaltenstherapie bei Zwängen.	128
Reizkonfrontation als Maßanzug	130
Ablauf einer Reizkonfrontation	134
Co-Therapie	143
Flooding oder Salami-Taktik?	145
Die Zwangsmatrix	146
Motivations- und Distanzarbeit	148
Hausbesuche.	150
Bericht meiner Klientin Katja Ungermans.	151
13. Selbsthilfegruppen Zwangserkrankter	155
»Gemeinsam sind wir stark!«	156
Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen	159
Nützliche Regeln in einer Selbsthilfegruppe	159
14. Ursachen von Zwangsstörungen.	162
Ursachen und kein Ende.	162
Biologische Ursachen	166
Ursachen aus psychoanalytischer Sicht	168
Bindungsstörungen als Ursachen.	170
Symbole als Ursache.	171
Kritische Lebensereignisse als Ursache.	174
Systemische Ursachen	175
Instinkte als Ursachen	177
15. Sind Zwänge heilbar?	179
16. Coming out durch Medienarbeit.	181
Teil III Erfahrungsberichte	187
1. Edgar Mannhaupt: Zwänge sind falsche Freunde	188
2. Marc B.: Zwänge – mein inneres Geiseldrama	236
3. Cornelia M.: Ich kann mein Leben wieder genießen	255
Anmerkungen	269
Zitatnachweis	269
Literaturverzeichnis	269