

Was ist eine Zwangsstörung? Wie erkennt man sie an sich selbst? Wie behandelt man sie? Wie kann man ihre Symptome in den Griff bekommen? Wie setzt man sich Ziele? Wie kann man Rückfälle vermeiden? Der Autor gibt ganz konkrete Ratschläge. In einem speziellen Kapitel erläutert er die verschiedenen Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung von Zwangsstörungen. Zum Schluss wendet er sich an die Angehörigen der Betroffenen und zeigt ihnen, wie sie Zwangserkrankte dabei unterstützen können, sich von den Einschränkungen, die ihr Leiden ihnen auferlegt, zu befreien.

«Dieses Buch gehört sicherlich schlechthin zu den besten ebenso gut verständlichen wie wissenschaftlich fundierten, verhaltenstherapeutischen Ratgebern zu Zwangsstörungen. Die Gliederung ist klar, die Sprache verständlich, die Zielsetzung konkret und umsetzbar.» www.lehrerbibliothek.de