

Geleitwort 7

Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 9

1 Falsche Freunde: Zwänge und ihre Tricks erkennen 13

- 1.1 Was sind Zwänge und welche gibt es? 14
- 1.2 Was ist noch normal, was schon ein Zwang? 33
- 1.3 Andere Erkrankungen, die Zwängen ähneln 36
- 1.4 Wie Zwänge entstehen: das Zwangspuzzle 38
- 1.5 Warum Zwänge häufig nicht von allein weggehen 54
- 1.6 Noch mal das Wichtigste 58

2 Hilfe suchen und finden 59

- 2.1 Zur Therapie gehen: ambulante Verhaltenstherapie 60
- 2.2 Therapie im Krankenhaus 64
- 2.3 Medikamente 66
- 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 99
- 4.2 Nicht mehr auf den Zwang hören 101
- 4.3 Unterstützung gegen den Zwang 107
- 4.4 Noch mal das Wichtigste 112

5	Häufige Fragen zum Zwang	113
5.1	Von Kindern und Jugendlichen	113
5.2	Von Eltern	117
6	Anlaufstellen und Literatur	124
7	Anhang: Alle Arbeitsblätter	125