

Inhaltsverzeichnis

1	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	1
1.1	Prolog am Himmel	3
1.2	Struktur der zwanghaften Persönlichkeitsstörung	5
1.2.1	Pessimismus	5
1.2.2	Hypermoralität und Anstrengung	7
1.2.3	Kontrolle	9
1.2.4	Sorge	10
1.3	Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung: drei Beispiele	12
1.3.1	Alltag als Heimsuchung	12
1.3.2	Familienbande	16
1.3.3	M. Stra-B 98	17
1.4	Therapie bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung	19
1.4.1	Die innere Lage: Festung und Kerker	19
1.4.2	Allgemeine Strategien bei der Therapie	20
1.4.3	Ein Therapieansatz bei zwanghaften Persönlichkeitsstörungen	25
1.4.4	Ziele und Interventionen: ein Überblick	27
1.4.5	Ziele: Wertedifferenzierung, Lebensanreicherung	27
1.4.6	Ziele: erhöhte Risikobereitschaft, Mut zur Lücke	29
1.4.7	Ziele: Erweiterung des Handlungsspielraumes, Verringerung von Hypermoralität	34
1.4.8	Ziele: Abschließen lernen, Entspannen lernen	37
1.4.9	Ziele: emotionale Belebung, Förderung von Toleranz	39
1.5	Selbsthilfe bei zwanghafter Persönlichkeitsstörung	47
1.5.1	Worum geht es bei Ihrer Selbsthilfe?	47
1.5.2	So sollten Sie bei Ihrer Selbsthilfe vorgehen	47
1.5.3	Veränderungsschwerpunkte und Übungen	48
	Literatur	54
2	Die Zwangskranken	55
3	Depersonalisationserscheinungen: Defizite in der körperlichen und mentalen Kohärenz	59
3.1	Depersonalisationserlebnisse	60
3.2	Mangelhaftes Erleben körperlicher Kohärenz	60
3.2.1	Erfahrung instabiler Grenzen	60
3.2.2	„Auflösung“ der eigenen Person	62
3.2.3	Den eigenen Körper nicht mehr spüren	64
3.3	Mangelhaftes Erleben mentaler Kohärenz	65
3.4	Therapie bei mangelhaftem Erleben körperlicher Kohärenz	71
3.5	Therapie bei mangelhaftem Erleben mentaler Kohärenz	73
3.5.1	Training von Gegenwartskonstituierung durch Situationserfassung und -analyse	73
3.5.2	Denken lernen statt Zwangsrübeln	74
3.5.3	Kompensation schwerer Depersonalisationserscheinungen durch innere Aktivierung ...	76

3.6	Selbsthilfe bei Depersonalisationserscheinungen	77
	Literatur	77
4	Das zwanghaft-skrupelhafte Gewissen: Zweifel an den eigenen moralischen Absichten und Handlungen	79
4.1	Gewissen und Gewissensqualen	80
4.2	Ein Fall von zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	82
4.3	Therapie bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	85
4.3.1	Gewissen: zwei Gefahren	85
4.3.2	Wertung des skrupelhaften Gewissens	85
4.3.3	Prinzipien der Korrektur eines zwanghaft-skrupelhaften Gewissens	87
4.3.4	Einübung von Maßnahmen zur Korrektur eines zwanghaft-skrupelhaften Gewissens	89
4.4	Selbsthilfe bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen	90
	Literatur	92
5	Die alltäglichen Kontrollzwänge: Mangelndes Vertrauen in das eigene Verhalten bei Routinetätigkeiten	93
5.1	Einmal ist keinmal	94
5.2	Normale Kontrollen und zwanghafte Kontrollen	95
5.3	Therapie bei alltäglichen Kontrollzwängen	98
5.4	Selbsthilfe bei alltäglichen Kontrollzwängen	101
	Literatur	103
6	Zwangsgedanken und magisches Denken: die Angst, durch eigene Gedanken und Taten sich selbst und anderen zu schaden	105
6.1	Was sind Zwangsgedanken?	106
6.2	Falldarstellungen	107
6.3	Therapie bei Zwangsgedanken	111
6.3.1	Grundlagen	111
6.3.2	Spezielle Übungen	112
6.4	Selbsthilfe bei Zwangsgedanken	116
	Literatur	118
7	Berührungsvermeidungs- und Waschwänge: Kontakte mit „gefährlichen“ und ekelerregenden Substanzen	119
7.1	Bedrohung und Abwehr	120
7.2	„Roger hat Müll angefasst, dann mich angefasst und anderes angefasst“	121
7.3	Struktur von Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	122
7.4	Therapie bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	124
7.4.1	Werdegang des Zwangs: der Weg nach unten	124
7.4.2	Überwindung des Zwangs: der Weg nach oben	126
7.4.3	Kontroverse über die Vorgehensweise bei Wirklichkeitsübungen	129
7.5	Selbsthilfe bei Berührungsvermeidungs- und Waschwängen	131
	Literatur	134

8	Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei komplexen Zwangserkrankungen: Versuche einer seelischen Wiederbelebung	135
8.1	Entstehung und Entwicklung einer komplexen Zwangssymptomatik	136
8.1.1	Die ersten Kindheitsjahre: kritische Lebensbedingungen	136
8.1.2	Den späteren Lebenslauf prägende Faktoren	137
8.1.3	Meinungs- und Regelwerk	139
8.1.4	Die Entstehung der Zwangssymptomatik	139
8.2	Expositionszentrierte Verhaltenstherapie	143
8.2.1	Erwartungen an die Therapie und Bereitschaft zur Mitarbeit	143
8.2.2	Hintergründe der Haltung zur Therapie	144
8.2.3	Zusammenfassung: Charakteristika einer schwierigen Patientengruppe	145
8.2.4	Subjektkonstituierung fördernde Faktoren bei Expositionen	146
8.2.5	Volles Erleben und vollständige Handlungen	146
8.2.6	Emotionale Aktivierung	151
8.2.7	Zwischenmenschliche Begegnungen	157
	Literatur	163
9	Nachwort	165
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur	170
	Stichwortverzeichnis	171