

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Was ist eine Zwangsstörung?	12
2 Welche Arten von Zwängen gibt es?	18
2.1 Arten von Zwangsgedanken	19
2.2 Arten von Zwangshandlungen	26
2.3 Verwandte Störungen (Zwangsspektrumsstörungen)	31
3 Wie entsteht eine Zwangsstörung?	35
3.1 Neurobiologische Erklärungsansätze	35
3.1.1 Sind Zwangsstörungen erblich?	37
3.1.2 Gibt es ein bestimmtes Gen für die Zwangserkrankung?...	38
3.1.3 Können Schädigungen des Gehirns eine Zwangsstörung auslösen?	38
3.1.4 Was ist im Gehirn verändert, wenn ein Mensch an Zwangssymptomen leidet?	39
3.1.5 Gibt es Medikamente, die Zwangsstörungen auslösen können?	41
3.2 Prägende Erfahrungen und auslösende Lebensereignisse	41
3.2.1 Erziehungsverhalten	42
3.2.2 Traumatische Erfahrungen	44
3.2.3 Auslösende Lebensereignisse (Life Events)	44
3.3 Lerngesetze	45
3.4 Verzerrte Gedanken und Überzeugungen	47
3.5 Umgang mit eigenen Gedanken	49
3.6 Schutzfaktoren	52
4 Wie kann die Zwangsstörung behandelt werden?	57
4.1 Zugang zu Therapie (Behandlungssettings)	59
4.2 Ablauf der Behandlung	61
4.2.1 Entscheidung für eine Therapie	62
4.2.2 Einstieg in die Therapie	65

4.2.3	Phase 1: Vermittlung von Behandlungswissen (Psychoedukation)	66
4.2.3.1	Das Prozessmodell der Zwänge	67
4.2.3.2	Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	72
4.2.3.3	Erstellung einer Zwangshierarchie	75
4.2.3.4	Das Prinzip von Expositionen	79
4.2.3.5	Zwangsfördernde Gedanken und Grundüberzeugungen ...	82
4.2.3.6	Klärung von Normverhalten	87
4.2.3.7	Funktionen von Zwängen	89
4.2.4	Phase 2: Schrittweise Exposition der Zwänge	92
4.2.4.1	Hinderungsgründe für den Einstieg in Expositionen	93
4.2.4.2	Vorbereitung von Expositionsübungen	102
4.2.4.3	Praktisches Vorgehen bei Expositionen	107
4.2.4.4	Nutzung neuerer Erkenntnisse der Lernforschung	108
4.2.4.5	Praktische Erfahrungen bei der Durchführung von Expositionen	115
4.2.5	Phase 3: Transfer in den Alltag	119
4.2.5.1	Videogestützte Heimexpositionen	120
4.2.5.2	Umgang mit Rückfällen	121
4.2.5.3	Einbezug von Angehörigen	122
4.2.5.4	Nachsorge, insbesondere Fortführung ambulanter Psychotherapie	124
4.3	Medikamentöse Therapie	125
4.4	Weitere Therapieverfahren	134
4.4.1	Ergänzende Psychotherapieverfahren	134
4.4.2	Behandlung häufiger Nebendiagnosen	138
4.5	Selbsthilfe und Begleitung bei der Genesung	140
4.6	Prognose und Rückfallrisiko	143
5	Wie können Zwangsgedanken behandelt werden?	148
5.1	Zwangsgedanken erkennen und verstehen (Psychoedukation)	148
5.1.1	Gedanken-Handlungs-Konfusion	152
5.1.2	Gedanken-Ereignis-Konfusion	153
5.1.3	Gedanken-Objekt-Konfusion	154
5.2	Inneren Abstand zu eigenen Gedanken finden (Distanzierungsstrategien)	154

5.2.1	Defusion	155
5.2.2	Achtsamkeit	156
5.2.3	Gedankliche Verknüpfungen verändern (Assoziationsspaltung)	160
5.3	Verzerrte Erwartungen gezielt überprüfen (Verhaltensexperimente)	162
5.4	Exposition von Zwangsgedanken	163
	Anhang	171
	Zitierte Literatur	173
	Zum Weiterlesen	175
	Hilfreiche Internetlinks	176
	Kontaktadressen	178
	Arbeitsblätter	185
	Sachregister	190