

Inhaltsverzeichnis

	Begleitwort	7
1.	Einleitung	9
2.	Problembeschreibung: Was genau ist Paruresis?	11
2.1	Selbstzweifel	15
2.2	Probleme am Arbeitsplatz.....	16
2.3	Eingeschränktes Freizeitverhalten	18
2.4	Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen	18
2.5	Zusammenfassung.....	19
3.	Diagnostik	20
3.1	Ausschluss von körperlichen Ursachen.....	20
3.2	Diagnose: Paruresis	22
4.	Wie entsteht Paruresis und warum ist Paruresis so hartnäckig?	24
4.1	Die Funktionsweise der Blase	24
4.2	Die Blasenreaktion bei Paruresis	29
4.3	Der Beginn der Paruresis: ein Zweifaktorenmodell	31
4.4	Die Paruresis im Kopf	34
4.5	Zusammenfassung.....	37
5.	Das Selbsthilfeprogramm zur Paruresis	39
5.1	Erster Schritt: Selbstbeobachtung	39
5.2	Zweiter Schritt: Erstellen einer Schwierigkeitshierarchie	41
5.3	Dritter Schritt: Finden eines Buddies	44
5.4	Vierter Schritt: Vorbereitung der ersten Übung.....	45
5.5	Fünfter Schritt: Die erste Konfrontationsübung	46
5.5.1	Wenn der Zeitdruck das Hauptproblem darstellt.....	48
5.6	Sechster Schritt: Die Folgeübungen mit Buddy	49
5.7	Siebter Schritt: Die Folgeübungen ohne Buddy	52

5.8	Achter Schritt: Abbau des Vermeidungsverhaltens	53
5.9	Zusätzliche Übungen	54
5.9.1.	Die Urinalübung	54
5.9.2	Plätscherübung	55
5.9.3.	Entspannungsübungen	56
5.9.4	Unterstützende Atmung	57
6.	Die Paruresis im Kopf verändern	59
6.1	Bewertungssysteme	60
6.2	Das Verändern von Bewertungssystemen	63
6.3	Das zentrale Gefühl bei Paruresis: Scham	65
6.4	Die Norm: „Ich muss im Stehen urinieren können“	67
6.5	Die Norm: „Ich darf eine Kabine nicht blockieren“	68
6.6	Die Schlussfolgerung: „Wenn jemand merkt, dass ich an Paruresis leide, dann wird er mich für unnormal, verrückt, unmännlich etc. halten“	69
6.7	Die Schlussfolgerung: „Wenn ich nicht normal urinieren kann, bin ich verrückt, gestört, ein Versager“	71
6.8	Zusammenfassung	72
7.	Wenn das alles nicht hilft	73
7.1	Der Weg durch den Therapiedschungel	73
7.1.1	Sonderstatus Hypnotherapie	78
7.2	Medikamente zur Behandlung der Paruresis?	78
8.	Weiteres Wissen über Paruresis	80
8.1	Die Verbreitung von Paruresis	80
8.2	Der Zusammenhang von Paruresis zu anderen Merkmalen	82
8.3	Die Wirksamkeit der Verhaltenstherapie bei Paruresis	84
8.4	Ausblick	85
9.	Literatur	87
10.	Anhang	90
10.1	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Einrichtungen	90
10.2	Informationen zur Paruresis im Internet	92
10.3	Der I-PSS-Fragebogen	93