Inhalt

1 Basiswissen

Vorwort 8

Was sind Zwangserkrankungen? 11

Wenn Zwänge das Leben bestimmen 12

- Leiden Sie darunter, ständig kontrollieren zu müssen? 13
- Bestimmen Waschrituale Ihr Leben? 14
- Haben Sie Angst vor »schlimmen Gedanken«? 15
- Wann sind Zwänge krankhaft? 16
- Was ist eine zwanghafte Persönlichkeit? 17

Formen der Zwangserkrankung 19

- Was sind Zwangsgedanken? 19
- Welche Inhalte haben Zwangsgedanken? 20
- Was sind Zwangshandlungen? 22
- Welche Inhalte haben Zwangshandlungen? 23

Spezial: Was sind Zwangsspektrumstörungen? 27

Wie verläuft die Erkrankung? 28

- Die Zwänge schleichen sich ein 29
- Angst gehört oft dazu 31
- Depression 32

Spezial: Stigmatisierungserfahrungen 34

- Angst vor Ablehnung 34
- Den Angehörigen sind die Zwangshandlungen oft peinlich 36

Welche Belastungen erleben die Angehörigen? 37

- Auch für die Familie sind die Zwänge sehr belastend 37
- Erkennen, dass es nicht nur seltsame Eigenarten sind 39
- Die Angst, der Partner macht seine Zwangsgedanken wahr 40
- Wie fühlen sich Kinder zwangserkrankter Eltern? 40
- Eltern erkrankter Kinder als »Zwangskomplizen« 42

aus: Stengler, Zwänge verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830433897) © 2008 Trias Verlag

2 Ursachen

Wie entstehen Zwangserkrankungen? 45

Die psychologischen Faktoren 46

- Welche Persönlichkeitsmerkmale sind typisch? 47
- Wie eine gedankliche »Zwangsspirale« entsteht 48
- Was erhält den Zwang aufrecht? 50
- Warum ist es so schwer, den Zwang aufzugeben? 52
- Vermeidungsstrategien 52

Familiäre und soziale Bedingungen 55

- Die Einflüsse der Erziehung 56
- Weitere soziale Einflüsse 58
- Belastende Lebensumstände 58

Biologische Faktoren 60

- Veränderungen im Gehirn 60
- Welche Rolle spielen die Gene? 63

Das Zusammenspiel der Faktoren 64

- **Checkliste:** Meine persönlichen Faktoren 66

3 Therapie

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? 69

Wann brauchen Sie professionelle Hilfe? 70

- Diagnosestellung 70
- Welche unterschiedlichen Therapieformen gibt es? 71

Psychotherapie 73

- Psychoedukation 74
- Was ist Verhaltenstherapie? 74
- Wie läuft eine Verhaltenstherapie ab? 76
- Was ist kognitive Verhaltenstherapie? 78
- **Übung:** Welche Grundannahmen haben Sie? 79
- **Übung:** Zwangsgedanken vorüberziehen lassen 80

Biologische Behandlungsverfahren 82

- Welche Medikamente sind hilfreich? 82
- Wann Psychotherapie, wann Medikamente, wann beides? 84

Wo und wie soll die Therapie stattfinden? 85

aus: Stengler, Zwänge verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830433897) © 2008 Trias Verlag

Inhalt

- Ambulante Behandlung 86
- Stationäre oder teilstationäre Therapie 86
- Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige? 88

Spezial: Angehörige als Co-Therapeuten 91

4 Selbsthilfe

Zwänge bewältigen 95

Machen Sie eine Bestandsaufnahme 96

- **Checkliste:** 1. Welche Zwangssymptome habe ich? 97
- 2. Welche Lebensbereiche sind zwangsfrei? 103
- **Übung:** Wie groß ist der zwangsfreie Raum? 103
- 3. Was sind meine kurzfristigen Ziele? 104
- 4. Welche langfristigen Ziele habe ich? 106
- 5. Was denke, fühle und tue ich in der Zwangssituation? 107

Die Zwänge schrittweise bewältigen 109

- Die (übertriebene) Bewertung verändern 110
- Angstverlauf bei der Exposition 112
- **Übung:** Zeichnen Sie Ihre persönlichen Angstkurven 114
- Übungsleitfaden bei Zwangshandlungen 114
- **Übung:** Exposition: Sich der Zwangssituation aussetzen 115
- Übungsleitfaden bei Zwangsgedanken 117
- **Übung:** Exposition: Zwangsgedanken aushalten 118
- **Übung:** Wie Sie außerhalb einer Zwangssituation üben können 119
- Wie oft muss ich »üben«? 120
- Wenn plötzlich neue Zwänge auftreten 121
- Wann bin ich »geheilt«? 122

Ressourcen erkennen und stärken 123

- Die »Zwangslücken« füllen 124
- **Übung:** Ich sorge für meine Bedürfnisse 124
- **Übung:** Wie Sie Ihre Ressourcen stärken 125
- Genusstraining 125
- **Übung:** Kleine Schule des Genießens 126

Spezial: Wie Sie Krisen bewältigen 128

- 3-Punkte-Krisenmanagement 128
- Wie kann die Familie unterstützen? 129
- Erstellen Sie sich einen Krisenpass 130

aus: Stengler, Zwänge verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830433897) © 2008 Trias Verlag

Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraften 132
- Spagat der Angehörigen 133
- Eltern von zwangserkrankten Kindern 134
- **Übung:** Das Positive sehen und unterstützen 136
- (Erwachsene) Kinder von zwangserkrankten Eltern 137
- **Übung:** Gemeinsam Regeln aufstellen 138
- Partner von Zwangserkrankten 138
- Überforderung erkennen und Hilfe annehmen 139
- **Übung:** Sorgen Sie auch gut für sich selbst?! 139

Selbsthilfegruppen 142
- Selbsthilfegruppen für Angehörige 143

Service 145
- Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) e. V. 145
- Online-Foren für Betroffene 145
- Literatur 146

Stichwortverzeichnis 147

aus: Stengler, Zwänge verstehen und hinter sich lassen (ISBN 9783830433897) © 2008 Trias Verlag