

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Zwangsstörung – Was ist das?	8
1.1 Howard Hughes – ein Leben im Käfig	8
1.2 Zwangsstörung: Marotte oder Krankheit?	8
1.3 Was verstehen wir unter einer Zwangsstörung?	10
1.4 Welche Formen von Zwangsstörungen gibt es?	11
1.5 Zur Häufigkeit und Verteilung von Zwangsstörungen	13
1.6 Ist die Zwangsstörung eine Angsterkrankung?	14
1.7 Die Abgrenzung der Zwangsstörungen von anderen psychischen Störungen	15
1.8 Die Wirkung auf andere	18
2 Wie ist die Zwangsstörung entstanden?	21
2.1 Was sind mögliche Ursachen der Zwangsstörung?	21
2.2 Warum verschwinden die Zwänge nicht von selbst?	23
2.3 Warum sind Zwangsstörungen so stabil?	26
2.4 Diagnosen und Fehldiagnosen: Die „Karrieren“ von Patienten mit Zwangsstörungen	27
2.5 Ist ein Patient mit einer Zwangsstörung nicht gefährlich?	29
2.6 Ungewöhnliche Zwänge	29
3 Die Behandlung von Zwangsstörungen oder: Was kann man tun?	32
3.1 Wie bereitet man die Behandlung vor?	32
3.2 Die Behandlung – oder: Was hilft?	33
3.2.1 Konfrontation und Reaktionsverhinderung	34
3.2.2 Was bringt eine medikamentöse Behandlung?	42
3.3 Einige Hinweise zur Praxis der Behandlung	43
3.3.1 Was können Sie als Patient selbst tun?	43
3.3.2 Was können Sie als Angehörige tun?	44
3.3.3 Die Rolle von Selbsthilfegruppen	46
3.4 Die Behandlung weiterer Probleme	47

3.5	Die Behandlung von reinen Zwangsgedanken	48
3.6	Prinzipien Kognitiver Therapie – oder: Wie verändert man Gedanken?	50
3.7	Was können Sie als Patient von einer Kognitiven Verhaltenstherapie erwarten – kurzfristig und langfristig?	52
3.8	Und zum Schluss: Wie findet man einen guten Verhaltenstherapeuten?	53
4	Ein Fallbeispiel	56
Anhang		61
Literaturempfehlungen		61
Kontaktadresse		62
Internet		63
Filme		63
Arbeitsblatt		65