

## **Einleitung 7**

### **1 Was ist eine Zwangsstörung? 9**

1.1 Wann spricht man von einer Zwangsstörung? 10

1.2 Welche Zwänge gibt es? 15

1.3 Wie kann man Zwangssymptome von normalem Verhalten unterscheiden? 33

1.4 Zwang, Magie und Religion 35

1.5 Wie kann man Zwänge von ähnlichen Krankheiten unterscheiden? 37

1.6 Noch mal das Wesentliche! 41

### **2 Wie entstehen Zwangsstörungen, und was hält sie am Leben? 43**

2.1 Wie entstehen Zwangsstörungen? 44

2.2 Wie bleiben Zwangsstörungen am Leben? 62

2.3 Was hilft, dem Zwang Widerstand entgegenzusetzen? 71

2.4 Noch mal das Wesentliche! 74

### **3 Werden Sie Ihr eigener Therapeut! 75**

3.1 Feinanalyse: Zwänge unter der Lupe 76

3.2 Festlegen der Therapieziele 87

3.3 Start 93

3.4 Häufige Fragen und Schwierigkeiten und wie man damit umgeht 108

3.5 Noch mal das Wesentliche! 116

- 4 Partner und Familie einbeziehen 117**
  - 4.1 Zwänge als hartnäckige Mitbewohner 118
  - 4.2 Wie Sie Ihre Schutzbausteine »Familie« und »Freunde« aktivieren können 127
  - 4.3 Was Familie und Freunde tun können 128
  
- 5 Wenn man weitere Unterstützung braucht 131**
  - 5.1 Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen 131
  - 5.2 Brainy – Unterstützung durch den Computer 132
  - 5.3 Selbsthilfegruppen 132
  - 5.4 Psychotherapie 133
  - 5.5 Medikamentöse Behandlung 135
  
- 6 Ein paar Worte zum Schluss 138**
  - Adressen 139
  - Literatur 140