

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 Fachgesellschaften 131
 - 5.2 Selbsthilfegruppen 132
 - 5.3 Psychotherapie 133
 - 5.4 Medikamentöse Behandlung 135

- 6 Ein paar Worte zum Schluss 138**
 - Adressen 139
 - Literatur 140