

Literatur

A hand holding an open book with pages fanning out, set against a light background.

- Drosnin, M. (1987). *Howard Hughes. Der Mann, der Amerika kaufen wollte*. Berlin: Ullstein.
- Ecker, W. (1999). *Die Krankheit des Zweifelns*. Lippstadt: Psychologische Lebenshilfe.
- Ecker, W., & Gönner, S. (2006). Das Unvollständigkeitsgefühl. Neuentdeckung eines alten psychopathologischen Symptoms bei Zwangserkrankungen. *Nervenarzt*, 77, 1115–1122.
- Hoffmann, N. (1998). *Zwänge und Depressionen. Pierre Janet und die Verhaltenstherapie*. Berlin: Springer.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2002). Expositionen mit Anleitung zur Subjekt-konstituierung. In W. Ecker (Hrsg.), *Die Behandlung von Zwängen* (S. 113–135). Bern: Huber.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2012). *Expositionen bei Ängsten und Zwängen. Praxishandbuch* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2010). *Zwanghafte Persönlichkeitsstörung und Zwangserkrankungen. Therapie und Selbsthilfe*. Heidelberg: Springer.

Stichwortverzeichnis



A

Ablenkung 100
 Abwehrseite des Zwangs 5
 Aktivierung, innere 38
 Alarmzustand 7
 Allmachtsfantasie, negative 86
 Angehörige 144, 151
 Angstauslöser 63
 Ängste 33, 34, 61, 63, 66, 72, 84,
 85, 88, 122, 124, 151
 Animismus 53

B

Bedrohungsseite des Zwangs 5
 Bedürfnisse 23, 47
 Bedürfnissen 89
 Behandlung, stationäre 14
 Berührungsängste und Wasch-
 zwänge 60, 62
 – Abwehrseite 63, 66
 – Angstseite 62, 66
 – Therapie 71
 – Übungen 76
 – Ursachen 69
 Berührungsängste und Wasch-
 zwänge
 – Angstauslöser 63
 Betätigung, körperliche 99

D

Denk- und Verhaltensabläufe 129
 Depersonalisation 140
 Depression 124, 139
 Derealisation 140

E

Ehrlichkeit 129
 Einheit der eigenen Person
 – Übungen 24
 Einstellung, hilfreiche innere 126
 Ekel 61, 63, 66, 72, 73
 Entscheidungsprotokoll 100
 Entscheidungsschwierigkeiten
 100
 Entscheidungstraining 100, 101
 Erleben innerer Zwänge 3
 Experimente 133

F

Fähigkeiten 22
 Fehldiagnosen 10

G

Gefühle 23, 37, 89, 141
 – Übungen zum Fördern von 25
 Gegengedanken und -bilder 85
 Gegenwelt des Bösen 60
 Gegenzauber 85, 88, 112, 125
 Gelassenheit 101, 102
 Genauigkeit 33
 Gesamttherapiepläne 75
 Gewissen 87, 104, 106, 110
 – zwanghaft-skrupelhaftes 105,
 107
 Gewissenskonflikte 81
 Gleichgewicht des Schreckens 125
 Grübeln 83, 96, 98, 100, 102

H

Haltung, innere 47
 Haltung, zwiespältige 128
 Hughes, Howard 53, 67, 69

I

Ich-Erleben 22
 – Übungen 22
 Ideenflucht 98
 innere Leere 49

K

Kettenbildung 65, 70
 Kompromisse mit dem Zwang 77
 Konfrontation 90
 Kontrollen 21, 27, 30, 32, 34, 36,
 37, 40, 130
 – als Abwehr 30
 – Beurteilungskriterien 32
 – Hilfsmittel 31, 38
 Kontrollzwänge 12, 21, 30, 33, 40
 – Selbsthilfe 34
 – Übungen 36
 – Ursachen 33

Krankheitsängste 60, 63
 Krankheitsbewusstsein Zwangs-
 kranker 122, 123
 Krankheitsverlauf, typischer 151
 Kritikempfindlichkeit 33

L

Lebensregeln 108, 109
 – differenzieren 108, 109
 Leistung 33

M

magisches Denken 13, 112, 117
 – Funktion 115
 – Übungen 118
 – zwei Denksysteme 113
 Medikamente 15
 Milieu, familiäres 33, 70
 Muskel- und Atemübungen 136

P

Partnertraining 47
 Psychiatrie 2

R

Reizkonfrontation 71, 73
 Ritualbildung 67
 Rituale 116, 124, 151
 Rollenspiel 25

S

Sammeln und Horten 51
 – Übungen 56
 Sammelzwang ► Sammeln und
 Horten 54
 Sauberkeit 61, 70
 Scham 104
 Schmutz 60, 64, 70, 76
 Schuld 87, 117
 Schuldgefühle 33, 84, 104, 105,
 109, 110
 Schwierigkeiten, Umgang mit 47
 Selbstentfremdung 8

Selbsthilfe 10, 12, 34
 – Grenzen 12
 – Möglichkeiten 12
 Selbsthilfegruppen 15
 Selbsthilfemaßnahmen
 – Durchführung 13
 Selbstkasteiung 105
 Selbstüberwachung 7
 Selbstvergleich mit Gesun-
 den 126, 131
 Selbstvorwürfe 84, 104
 Selbstzweifel 8
 Sorgen 83, 84
 – um die Gesundheit 81
 Spannkraft verbessern 136
 Spürübungen 136
 Stärken 127
 Stimmung-Gedanken-Spirale 87
 Störgedanken 91
 Strafe 87
 Stress als Auslöser 70
 Symptome der Zwangserkran-
 kung 4

T

Therapie, stationäre 14
 Therapiekosten 14
 Tod 60, 63, 66, 114, 117, 144, 146, 151
 Todessymbole 63, 85
 Tricks 123
 Trödelzwang ► zwanghafte Lang-
 samkeit 41

U

Übungen
 – bei Berührungsängsten und
 Waschwängen 76
 – bei Kontrollzwängen 36
 – bei magischem Denken 118
 – bei Sammelzwängen 56
 – bei zwanghafter Langsam-
 keit 46
 – bei zwanghaft-skrupelhaftem
 Gewissen 109
 – bei Zwangsgedanken 89
 – bei Zwangsgrübeleien 98
 – Körper- und Spürübungen 22
 – zum Fördern von Gefühlen 25
 – zum Ich-Erleben 22
 – zur Verhaltenssteuerung 23
 Umgang mit Betroffenen 151
 Unglück 146

Unglückssymbole 112
 Unheil 60, 63, 66, 84, 87
 Unreinheit 64
 Unvollständigkeitsgefühl 17, 20,
 32, 34, 38, 140, 141
 – Auslöser 20
 – Symptome 20

V

Veränderungsmotivation 125
 Verantwortung 33
 Vergangenheit 56, 58, 98
 Verhaltenspläne 45
 Verhaltenssteuerung 23
 – Übungen 23
 Verhaltenstherapie 2, 10, 14, 138
 Verheimlichung 9
 Vermeidung
 – aktive 31, 63
 – passive 31, 62
 Verstellung 9
 Vertrauen zwischen Therapeut
 und Patient 75
 Verzicht 123
 Vollständigkeitsgefühl 17, 24

W

Warum-Fragen an den Zwang 132
 Waschwänge 12
 Waschwänge ► Berührungs-
 ängste 59
 Wegwerfen 54
 Werte 88, 89, 128
 Wiederholung 86, 88
 Wünsche 23

Z

Zeitdruck 42
 Ziele 47, 77
 Zukunft 58
 Zwänge
 – Abwehrseite 5, 21
 – allgem. Struktur 5, 6
 – Bedrohungsseite 5, 21
 zwanghafte Langsamkeit 13, 43
 – Bereiche 43
 – Übungen 46
 – Ursachen 43
 zwanghaftes Grübeln 13

zwanghaft-skrupelhaftes
 Gewissen 13
 Zwangsbefürchtungen 4
 Zwangsgedanken 4, 12, 80, 83,
 88, 91, 93
 – Inhalte 83
 – Übungen 90
 – Ursachen 87
 Zwangsgrübeleien 4, 96
 – Übungen 98
 – zentrale Merkmale 97
 Zwangshandlungen 5
 Zwangsimpulse 5
 Zwei-Bühnen-Modell 8