

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
1 Ein fauchender Drache im Gepäck: Zwänge und ihre Eigenschaften	19
1.1 Woran erkenne ich Zwänge?	19
1.2 Aufdringliche Gedanken und Rituale sind normal	20
1.3 Kennzeichen einer Zwangserkrankung	22
1.4 Merkmale von Zwangsgedanken	23
1.5 Wie äußern sich Zwangshandlungen?	26
1.6 Was unterscheidet Zwangsgedanken von Zwangshandlungen?	29
2 Leide ich unter einer Zwangserkrankung?	31
2.1 Anhaltspunkte für das Vorliegen einer Zwangsstörung	31
2.2 Wer ist von Zwängen betroffen?	32
2.3 Zwänge kommen oft in Begleitung	33
3 Wie entwickeln sich Zwänge?	35
3.1 Bausteine für die Entwicklung von Zwängen	35
3.2 Neurobiologische Ursachen: Das »überengagierte« Gehirn	37
4 Was gibt dem Zwangsdrachen Nahrung?	39
4.1 Der Zwang als Aufmerksamkeitsräuber	39
4.2 Der Zwang als Zerrspiegel eigener Werte	41
4.3 Der Zwang als Selbstsaboteur	42

5	Werkzeuge gegen den Zwang – Vorstellung bewährter Behandlungsmethoden	45
5.1	Der klassische »Königsweg«: kognitive Verhaltenstherapie	45
5.2	Aktive Konfrontation	45
5.3	Die Zwangsbefürchtungen unter die Lupe nehmen	47
5.4	Was kommt in der Verhaltenstherapie auf mich zu?	49
5.5	Sind Medikamente sinnvoll?	50
5.6	Auf der »Dritten Welle« surfen?	50
6	Achtsamkeit als Antwort auf den Zwang?	54
6.1	Anwesend sein und doch weit weg	54
6.2	Was bedeutet Achtsamkeit?	55
6.3	Auf was kann sich Achtsamkeit richten?	58
6.3.1	Das »Sinnesbad«	60
6.3.2	Atembetrachtung	63
6.4	Eine Situation achtsam erleben – was bedeutet das?	65
7	Achtsamkeit und Zwang	68
7.1	Den Aufmerksamkeitsräuber verabschieden	68
7.2	Den Zwangsgedanken den Schrecken nehmen	70
7.3	Den Zwangsdrachen huckepack nehmen	72
8	Aus dem Vollen schöpfen – die Brille des Zwangs ablegen	76
8.1	Achtsamkeit im Alltag	76
8.2	Hör- und Sehmeditation	79
8.3	Den eigenen Körper bewohnen – Körperübungen zur Achtsamkeit	83
8.4	Dialog mit dem Körper	86
8.5	Körper und Geist in »Zwangssituationen«	93

9	Gedanken über Gedanken: mit Achtsamkeit die eigenen Fallen erkennen	97
9.1	Der Mechanismus des Zwangs	97
9.2	Aussteigen aus dem Zwangsmechanismus	104
10	Typische Denkfallen entdecken	109
10.1	Die Macht der Gedanken?	109
10.2	Perfektionismus und Vollkommenheitsstreben	114
10.3	Der Kampf um Sicherheit	118
10.4	Die Last der Verantwortung	120
11	Eigene Denkweisen erforschen	123
11.1	Die Hitliste der eigenen Denkfallen	123
11.2	Unsere Einstellungen und die drei Gehirnsysteme	125
11.3	Die innere Weisheit würdigen	128
12	Exposition: das Gefühl umarmen und dem Zwang die Stirn bieten	132
12.1	Emotionen da sein lassen - der Atemraum als Tor zur Freiheit	134
12.2	In welchen Situationen verfolgt mich der Zwang?	138
12.3	Die Situation gestalten	140
12.4	Umgang mit schwierigen Gefühlen: die Gipfelerkundung	142
12.5	Die Situation ist bewältigt – wie geht es weiter?	146
12.6	Der Atemraum in Momenten des Zwangs	148
12.7	Umgang mit Zwangsgedanken	151
13	Von was ernährt sich der Zwang? – Funktionalitäten des Zwangs	156
13.1	Hat der Zwang eine Aufgabe?	156
13.2	Vitamine für den Zwang	159
13.3	Dem Zwangsdrachen freundlich zuhören: Chöd-Praxis	161

14	Blumen pflanzen: wo will ich hin?	168
14.1	Abschied vom Zwang	168
14.2	Die Botschaft des Zwangs im Alltag nutzen	169
14.3	Mein »Wertegarten«	172
14.4	In jedem Augenblick steckt Leben – die Geh- meditation	182
15	Abschied von Schuld und Perfektion: Der freundliche Blick auf uns selbst	187
15.1	Hilfreiche Sätze finden - Selbstfürsorge in Momenten des Zwangs	187
15.2	Geborgen im Augenblick – mit dem Zwang nicht alleine sein	194
15.3	Innere Kraft durch Selbstmitgefühl	200
15.4	Sich dem Herzen zuwenden: Metta-Medita- tion	204
15.5	Sich auf den Weg machen	207
	Anhang	
	FFZ: Fragebogen zu Funktionalitäten von Zwangserkran- kungen	208
	Hinweise zu den Online-Materialien	212
	Weiterführendes Informationsmaterial	213
	Literatur	214
	Sachwortverzeichnis	216