

Inhalt

Vorwort von Judith Rapoport	7
Vorwort des Verfassers	9
1. Kapitel: Was ist eine Zwangsstörung?	12
Was ist eine Zwangsstörung?	
Wie oft kommt die Zwangsstörung vor?	
Was weiß man über die Ursachen der Zwangsstörung?	
Welche verschiedenen Formen der Zwangsstörung gibt es?	
Welche Probleme werden oft mit der Zwangsstörung verwechselt?	
Welches sind mit der Zwangsstörung verwandte Störungen?	
2. Kapitel: Die Behandlung der Zwangsstörung	49
Die Verhaltenstherapeutische Behandlung der Zwangsstörung	
Die medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung	
Andere Formen der Behandlung der Zwangsstörung	
Grundsätze der Verhaltenstherapie	
3. Kapitel: Testen Sie sich selbst	80
Art der Zwangssymptome	
Schwere der Zwangsstörung	
Überzeugtheit von der Berechtigung der Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	
Vermeidungsverhalten	
Depression	
Interpretation der Ergebnisse	
4. Kapitel: Setzen Sie sich Ihre Ziele	104
Grundsätze für das Setzen von Fernzielen	
Grundsätze für das Setzen von Übungszielen	
5. Kapitel: Wie Ihnen die Verhaltenstherapie helfen kann, Ihre Symptome in den Griff zu bekommen	134
Hilfen zur Durchführung der Konfrontationsübungen	

Die Abstimmung der Therapie auf Ihre speziellen Zwangssymptome

6. Kapitel: Dauerhafte Sicherung des Erfolgs	166
Langfristige Therapieergebnisse	
Was man selbst tun kann, um seine Erfolge zu sichern	
7. Kapitel: Probleme in den Griff bekommen, die mit der Zwangsstörung in Verbindung stehen	185
Trichotillomanie	
Die Tourettestörung	
Übermäßige Besorgtheit um den eigenen Körper	
8. Kapitel: Medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung	209
Clomipramin	
Fluoxetin	
Fluvoxamin	
Sertralin	
MAO-Hemmer	
Welche anderen Medikamente können helfen?	
Fragen, die häufig im Zusammenhang mit den Medikamenten gestellt werden	
Medikamente in Kombination mit Verhaltenstherapie	
9. Kapitel: Antworten auf Ihre Fragen	226
10. Kapitel: An Angehörige, Freunde und Helfer	236
Der Umgang mit Familienmitgliedern und Freunden, die unter Zwangssymptomen leiden	
Der Umgang mit Betroffenen, die sich nicht helfen lassen wollen	
Wenn Sie gebeten werden, Helfer zu sein	
Anhang: Fragebögen zur Selbsteinschätzung	252
Literaturverzeichnis	276
Register	278