

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	13
Einführung	
<i>Gedankenzwänge, Handlungszwänge und die Selbst-</i> <i>behandlungsmethode in vier Schritten</i>	16
 Teil I: Die vier Schritte	 51
1 Erster Schritt: Neu-Benennen	
»Das bin nicht ich – das ist meine Zwangsstörung«	55
2 Zweiter Schritt: Neu-Zuordnen	
»Ihre Gehirnblockade aufbrechen«	101
3 Dritter Schritt: Neu-Einstellen	
»Der Wunsch allein reicht nicht«	144
4 Vierter Schritt: Neu-Bewerten	
»Was wir von den Zwangsstörungen lernen«	181
 Teil II: Die vier Schritte auf Ihr Leben anwenden	 211
5 Die vier Schritte und die Freiheit des Menschen	215
6 Zwangsstörungen als Familienstörungen	224
7 Die vier Schritte und andere Störungen	
<i>Überessen, Drogenmißbrauch, krankhafter Spieltrieb,</i> <i>zwanghaftes Sexualverhalten</i>	299

8 Die vier Schritte und die traditionellen Methoden der Verhaltenstherapie	308
9 Zwangsstörungen und medikamentöse Behand- lung	317
10 Hamburger Zwangsinventar	322

Teil III: Leitfaden zur Selbstbehandlung nach der Vier-Schritte-Methode	327
--	------------