

Inhalt

Vorwort	XII
Teil I Störungsbild	
I Was ist eine Zwangsstörung?	2
1.1 Ein Fallbeispiel	2
1.2 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	4
1.3 Epidemiologie und Verlauf der Zwangsstörung	7
2 Diagnostik	9
2.1 Klassifikation der Zwangsstörung	9
2.2 Differenzialdiagnostik und Komorbidität	12
2.3 Diagnoseinstrumente zur Erfassung der Zwangssymptomatik	13
3 Erklärungsmodelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwängen	15
3.1 Das Zwei-Faktoren-Modell	16
3.2 Das kognitive Modell	16
3.3 Die Netzwerktheorie des Zwangs	18
3.4 Neurobiologische Erklärungen	19
3.4.1 Betroffene Hirnregionen	19
3.4.2 Kortikostriatohalamokortikale Regelkreise	20
3.4.3 Dysfunktion des serotonergen Systems	22
3.4.4 Implikationen für die Behandlung der Zwangsstörung	23
3.5 Genetische Faktoren	24
3.6 Biografische Aspekte	24
3.6.1 Familiäres Umfeld und elterlicher Erziehungsstil	24
3.6.2 Kritische Lebensereignisse	26
3.6.3 Funktionale Aspekte der Zwänge	27
4 Behandlungsmöglichkeiten	28
4.1 Neurochirurgie und Hirnstimulation	28
4.2 Pharmakotherapie	29
4.3 Kombinationstherapie	30

4.4 Kognitive Verhaltenstherapie	31
4.4.1 Exposition mit Reaktionsmanagement	31
4.4.2 Kognitive Therapie	32
4.4.3 Kognitive Verhaltenstherapie in Gruppen	33
4.4.4 Soziales Adaptationstraining	35

Teil II Therapie

5 Vorwort zum Therapieprogramm	38
6 Modul I: Behandlung der Zwangssymptomatik	41
Sitzung 1: Einführung in die Gruppentherapie der Zwangsstörung	41
Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	42
Organisatorisches und Vorstellung der Gruppenregeln	42
Psychoedukation	43
Hausaufgaben	46
Sitzung 2: Psychoedukation – das lerntheoretische Modell	47
Einstieg in die Sitzung	47
Das lerntheoretische Modell der Zwangsstörung	48
Hausaufgaben	50
Sitzung 3: Psychoedukation – das kognitive Modell	51
Einstieg in die Sitzung	51
Kognitive Theorie zur Entstehung der Zwangsstörung	51
Hausaufgaben	53
Sitzung 4: Psychoedukation – kognitive Netzwerke und neurophysiologische Grundlagen	54
Einstieg in die Sitzung	54
Die Netzwerktheorie	54
Wie entstehen Angstnetzwerke, und wie werden sie aufgelöst?	56
Neurophysiologische Zusammenhänge bei Stress	57
Hausaufgaben	59
Sitzung 5: Psychoedukation – biografischer Hintergrund der Zwangsstörung	59
Einstieg in die Sitzung	59
Biografischer Hintergrund	60
Hausaufgaben	61
Sitzung 6: Einführung in die Verhaltensanalyse	62
Einstieg in die Sitzung	62

Verhaltensanalyse	62
Hausaufgaben	64
Sitzung 7: Kognitive Therapie	65
Einstieg in die Sitzung	65
Aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung	65
Wie beeinflussen Gedanken die Gefühle?	66
Wie ändern wir die Gedanken?	66
Überschätzung der Verantwortlichkeit	68
Hausaufgaben	70
Sitzung 8: Vom Ausgangszustand zum Zielzustand	70
Einstieg in die Sitzung	70
Gegenüberstellung von Ausgangszustand und Zielzustand	71
Übungen zur Vorbereitung der Exposition	72
Hausaufgaben	74
Sitzung 9: Planung der Exposition mit Reaktionsverhinderung	74
Einstieg in die Sitzung	75
Was bedeutet Exposition mit Reaktionsverhinderung?	75
Planung der Exposition mit Reaktionsverhinderung	76
Mentale Vorbereitung der Exposition	77
Während der Exposition auftretende Gefühle	78
Verschiedene Möglichkeiten der Durchführung einer Exposition	78
Hausaufgaben	80
Sitzungen 10 bis 15: Expositionsübungen	80
Die erste Exposition: Planung und Durchführung	81
Gestaltung weiterer Expositionen (ab Sitzung 11)	86
Ende der Therapie: Abschied (Sitzung 15)	93
7 Modul II: das Soziale Adaptationstraining	94
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	94
Sitzung 1: Selbstsicheres Verhalten	94
Einstieg in die Sitzung	95
Einsicht in die individuellen sozialen Defizite	95
Selbstsicheres Verhalten lernen: vier Schritte	96
Hausaufgaben	97
Sitzung 2: Flexibilitätstraining	98
Einstieg in die Sitzung	98
Übung zur Körperhaltung	98
Die Dimensionen selbstsicheren Verhaltens	99
Hausaufgaben	100

Sitzung 3: Recht durchsetzen	100
Einstieg in die Sitzung	100
Vorbereitung auf die Rollenspiele	100
Rollenspiele	102
Hausaufgaben	103
Sitzung 4: Zwischenmenschliche Kommunikation	103
Einstieg in die Sitzung	104
Adäquates Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen	104
Rollenspiele	105
Hausaufgaben	105
Sitzung 5: Ebenen zwischenmenschlicher Kommunikation	106
Einstieg in die Sitzung	106
Vermittlung der Kommunikationsebenen	106
Dysfunktionale Grundeinstellungen identifizieren	107
Hausaufgaben	108
Sitzung 6: Schuld und Verantwortung	109
Einstieg in die Sitzung	109
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	110
Rollenspiele	111
Hausaufgaben	111
Sitzung 7: Anständigkeit	112
Einstieg in die Sitzung	112
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	112
Hausaufgaben	114
Sitzung 8: Perfektion	115
Einstieg in die Sitzung	115
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	115
Rollenspiele	116
Hausaufgaben	116
Sitzung 9: Kontrolle	117
Einstieg in die Sitzung	117
Lernen, Kontrolle aufzugeben	118
Hausaufgaben	120
Sitzung 10: Fehlschlag- und Kritikangst	121
Einstieg in die Sitzung	121
Herstellen des Bezugs zur Biografie	122
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	122
Rollenspiele	122
Hausaufgaben	123

Sitzung II: Umgang mit Konflikten	123
Einstieg in die Sitzung	123
Lernen, Konflikte zu klären	123
Rollenspiele	124
Ende der Gruppentherapie: Abschied	125

8 Schlusswort 126

Teil III Anhang

Modul I: Behandlung der Zwangssymptomatik

Arbeitsblatt Z-1:	Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 1
Arbeitsblatt Z-2:	Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 2
Arbeitsblatt Z-3:	Patienteninformationen zur ersten Sitzung
Arbeitsblatt Z-4:	Angstmacher und Beruhiger
Arbeitsblatt Z-5:	Informationsblatt für mitbetroffene Angehörige
Arbeitsblatt Z-6:	Patienteninformationen zur zweiten Sitzung
Arbeitsblatt Z-7:	Patienteninformationen zur dritten Sitzung
Arbeitsblatt Z-8:	Patienteninformationen zur vierten Sitzung
Arbeitsblatt Z-9:	Elterlicher Erziehungsstil
Arbeitsblatt Z-10:	Kritische Lebensereignisse
Arbeitsblatt Z-11:	Positive Seiten meiner Zwangsproblematik
Arbeitsblatt Z-12:	Patienteninformationen zur fünften Sitzung
Arbeitsblatt Z-13:	Auflistung der Zwänge
Arbeitsblatt Z-14:	Verhaltensanalyse
Arbeitsblatt Z-15:	Gedankentagebuch
Arbeitsblatt Z-16:	Wahrscheinlichkeitsschätzungen
Arbeitsblatt Z-17:	Kuchendiagramm zur Verantwortlichkeit
Arbeitsblatt Z-18:	Problembereiche und Zielsetzungen
Arbeitsblatt Z-19:	Merksatz-Kärtchen
Arbeitsblatt Z-20:	Sich die Macht zurückholen
Arbeitsblatt Z-21:	Kärtchen mit Expositionsplan
Arbeitsblatt Z-22:	Durchführung der Exposition
Arbeitsblatt Z-23:	Patienteninformationen zur neunten Sitzung
Folie Z-1:	Gruppenregeln
Folie Z-2:	Zwangsgedanken und Zwangshandlungen
Folie Z-3:	Vier Ebenen einer Situation
Folie Z-4:	Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung
Folie Z-5:	Lerntheoretisches Modell

- Folie **Z-6:** Aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung
- Folie **Z-7:** Was kennzeichnet aufdringliche Gedanken?
- Folie **Z-8:** Bewertungsprozesse, die aufdringliche Gedanken wichtig erscheinen lassen
- Folie **Z-9:** Kognitives Modell – Rückkopplungsprozesse
- Folie **Z-10:** Beispiel eines Angstnetzwerks bei Kontaminationsangst
- Folie **Z-11:** Überbewertung der Konsequenzen einer Handlung
- Folie **Z-12:** Zusammenhang zwischen Basalganglien und Frontalhirn
- Folie **Z-13:** Kontrollierbare und unkontrollierbare Anforderungen
- Folie **Z-14:** Neurobiologische Modelle zur Linderung von Zwängen
- Folie **Z-15:** Biografischer Hintergrund
- Folie **Z-16:** Beispiel zur Verhaltensanalyse
- Folie **Z-17:** Zirkelargumentation
- Folie **Z-18:** Wahrscheinlichkeitsschätzungen
- Folie **Z-19:** Exposition, Angst und Zwangsrituale
- Folie **Z-20:** Angst und Reaktionsverhinderung

Modul II: das Soziale Adaptationstraining

- Arbeitsblatt **S-1:** Meine Werte im U-Fragebogen
- Arbeitsblatt **S-2:** Übersicht Selbstsicherheitstraining
- Arbeitsblatt **S-3:** Selbstsicherheitsraster I
- Arbeitsblatt **S-4:** Zielliste
- Arbeitsblatt **S-5:** Situationen zum Thema Recht durchsetzen
- Arbeitsblatt **S-6:** Selbstsicherheitsraster II
- Arbeitsblatt **S-7:** Situationen zum Thema Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Arbeitsblatt **S-8:** Kommunikationsregeln
- Arbeitsblatt **S-9:** Selbstsicherheitsraster III
- Arbeitsblatt **S-10:** Direktes Ansprechen von Gefühlen in vivo
- Arbeitsblatt **S-11:** Themenbereiche in Beziehungen
- Arbeitsblatt **S-12:** Eigenes Beispiel zu den Kommunikationsebenen
- Arbeitsblatt **S-13:** Grundeinstellungen
- Arbeitsblatt **S-14:** Situationen zum Thema Schuld und Verantwortung
- Arbeitsblatt **S-15:** Selbstsicherheitsraster zur Übung in vivo
- Arbeitsblatt **S-16:** Situationen zum Thema Anständigkeit
- Arbeitsblatt **S-17:** Situationen zum Thema Perfektion
- Arbeitsblatt **S-18:** Situationen zum Thema Kontrolle
- Arbeitsblatt **S-19:** Alternativverhalten zur Kontrolle
- Arbeitsblatt **S-20:** Situationen zum Thema Fehlschlag- und Kritikangst

Folie S-1:	Auswertung U-Fragebogen am Beispiel einer Zwangspatientin
Folie S-2:	Beispiele für selbstsicheres Verhalten
Folie S-3:	Wie kann selbstsicheres Verhalten erlernt werden?
Folie S-4:	Merkmale selbstunsicheren Verhaltens
Folie S-5:	Merkmale selbstsicheren Verhaltens
Folie S-6:	Feedback-Regeln für Rollenspiele
Folie S-7:	Kommunikationsfehler
Folie S-8:	Wie spreche ich Gefühle direkt an?
Folie S-9:	Kommunikationsebenen
Folie S-10:	Beispiel zu den Kommunikationsebenen
Folie S-11:	Zwangsspezifische Grundeinstellungen
Folie S-12:	Kontrolle
Folie S-13:	Risiken des Aufgebens von Kontrolle
Folie S-14:	Positive Effekte des Aufgebens von Kontrolle
Folie S-15:	Schema zum Umgang mit Konflikten

Literatur	237
Personenregister	241
Sachregister	242



Dieses Symbol weist Sie auf die Arbeitsblätter und Folien hin.

CD-ROM

Auf der beiliegenden CD-ROM finden Sie alle Folien und Arbeitsblätter im pdf-Format zum Ausdrucken.

Falls Sie das Programm Acrobat Reader nicht auf Ihrem Computer installiert haben, können Sie es von der CD-ROM aus installieren. Sie werden leicht verständlich durch die Installation von Acrobat Reader 7.0 geführt.

Die CD-ROM sollte auf einem Windows-PC automatisch starten. Wenn sie das nicht tut, haben Sie zwei Möglichkeiten, um die CD-ROM zu öffnen:

- (1) Sie klicken auf den Desktop (erste sichtbare Arbeitsfläche, nachdem der Computer gestartet wurde) auf das Symbol „Arbeitsplatz“ und danach auf Ihr CD-ROM-Laufwerk. Die Datei öffnet sich automatisch.
- (2) Sie öffnen das Programm Windows Explorer, klicken dann Ihr CD-ROM-Laufwerk an und anschließend auf die Datei Browser.