

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	9
----------------	---

## **Zwangsstörung – Angst vor dem Leben**

Normale und krankhafte Zwangssymptome	11
Zwangsstörungen – Zahlen und Informationen	13
Auslöser für Zwangsstörungen	14
Leben wie im Gefängnis	16
Die verwundbare Persönlichkeit	18
Wie äußern sich Zwangsstörungen?	24
Die Magie der Rituale	27
Fünf Fehler halten Zwangsgedanken aufrecht	30
Wann können sich Zwangssymptome verschlimmern?	31

## **Lebensstil und Zwangsstörung**

Lebensstilprofil des Menschen mit Zwangsstörungen	33
Menschen mit Zwangsstörungen und ihre Kindheit	36
Umwelt und spätere Erfahrungen	39
Die drei E der Zwangsstörungen	40
Zwanghafter Lebensstil und Glaube	41

## **Diagnostische Kriterien der Zwangsstörung**

Zwangsgedanken	44
Zwangshandlungen	45
Merkmale der zwanghaften Persönlichkeitsstörung	46
10 Gesichtspunkte, die die unbewußte Zielrichtung des Zwangs charakterisieren	48
Kreislauf des Zwangs und angsterregender Gedanken	52

## **Denkanstöße für Betroffene und Seelsorger**

Leiden gehört zum menschlichen Leben	53
„Geben Sie Ihre Befürchtungen und Sorgen ab!“	56
Einsicht ist der erste Schritt	59
Behandeln Sie die depressiven Störungen zuerst!	61
Hilfe durch Medikamente	62
Der Mensch mit Zwangsstörungen muß bei seiner Verantwortung gepackt werden	66
Es ist hilfreich, die Ursachen und Motive von Zwängen zu ergründen	68
Eine Lebensstilanalyse deckt die ungeistlichen Verhaltensmuster auf	75
Der Kampf gegen den Zwang verstärkt den Zwang	76
Die paradoxe Intention setzt den Ratsuchenden instand, seine Zwangsstörungen zu ironisieren	78
Die Heilung der schwachen Reaktion	81
Die Einstellung des Ratsuchenden muß geändert werden	83
„Korrigieren Sie Ihre irrigen Überzeugungen!“	85
„In Gedanken praktizieren Sie gegensätzliche Verhaltensmuster!“	87
Die Konfrontation mit bedrohlichen Situationen – die Vermeidung der Reaktion	88
Wie Zwangsstörungen in der Familienberatung behandelt werden	91
„Akzeptieren Sie Ihre Zwangsgedanken!“	94
Mit Christus Angst und Zwänge überwinden	96

<b>Anregungen für den Umgang mit Menschen mit Zwangsstörungen</b>	98
<b>Zwangssymptome-Fragebogen</b>	101
<b>Literaturhinweise</b>	105
<b>Stichwortverzeichnis</b>	107