

Service teil

Weiterführende Literatur – 168

Stichwortverzeichnis – 169

Weiterführende Literatur

- Drosnin, M. (1987). *Howard Hughes. Der Mann, der Amerika kaufen wollte*. Berlin: Ullstein.
- Ecker, W. (1999). *Die Krankheit des Zweifelns*. Lippstadt: Psychologische Lebenshilfe.
- Hoffmann, N. (2013). *Zwänge und Depressionen. Pierre Janet und die Verhaltenstherapie* (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2002). Expositionen mit Anleitung zur Subjektkonstituierung. In W. Ecker (Hrsg.), *Die Behandlung von Zwängen* (S. 113–135). Bern: Huber.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2018). *Expositionszentrierte Verhaltenstherapie bei Ängsten und Zwängen. Praxishandbuch* (S. 4). Weinheim: Beltz.
- Hoffmann, N., & Hofmann, B. (2021). *Zwanghafte Persönlichkeitsstörung und Zwangserkrankungen. Therapie und Selbsthilfe* (2. Aufl.). Heidelberg: Springer.

Stichwortverzeichnis

A

Ablenkung 106
 Abwehrseite des Zwangs 5
 Aktivierung, innere 40
 Alarmzustand 8
 Allmachtsfantasie, negative 92
 Angehörige 152, 159
 Angst 35, 36, 67, 69, 72, 77, 90, 91, 94, 130, 132, 159
 Angstauslöser 69
 Animismus 57

B

Bedrohungsseite des Zwangs 5
 Bedürfnis 25, 51, 95
 Behandlung, stationäre 16
 Berührungsangst und Waschzwang 66, 68
 – Abwehrseite 69, 72
 – Angstseite 68, 72
 – Therapie 77
 – Übungen 82
 – Ursachen 75
 Berührungsangst und Waschzwang
 – Angstauslöser 69
 Betätigung, körperliche 105

D

Denken, magisches 15, 120, 125
 – Funktion 123
 – Übungen 126
 – zwei Denksysteme 121
 Denk- und Verhaltensablauf 137
 Depersonalisation 147
 Depression 132, 147
 Derealisation 147

E

Ehrlichkeit 137
 Einheit der eigenen Person 26
 – Übungen 26
 Einstellung, hilfreiche innere 134
 Ekel 67, 69, 72, 77, 79
 Entscheidungsprotokoll 106
 Entscheidungsschwierigkeit 106
 Entscheidungstraining 106
 Erleben innerer Zwänge 3

F

Fähigkeit 24
 Fehldiagnose 10

G

Gefühl 25, 27, 39, 95, 148
 – Übungen zum Fördern von 27
 Gegengedanke und -bild 91
 Gegenwelt des Bösen 66
 Gegenzauber 91, 94, 120, 133
 Gelassenheit 108
 Genauigkeit 35
 Gesamttherapieplan 81
 Gewissen 93, 112, 114, 115, 118
 – zwanghaft-skrupelhaftes 15, 113, 115
 Gewissenskonflikt 87
 Gleichgewicht des Schreckens 133
 Grübeln 89, 102, 104, 106, 108
 – zwanghaftes 15

H

Haltung
 – innere 50
 – zwiespältige 136
 Hughes, Howard 57, 73, 75

I

Ich-Erleben 24
 Ideenflucht 104

K

Kettenbildung 71, 76
 Kompromiss mit dem Zwang 82
 Konfrontation 96
 Kontrolle 23, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 42, 138
 – als Abwehr 32
 – Beurteilungskriterien 34
 – Hilfsmittel 33, 39
 Kontrollzwang 14, 23, 32, 35, 43
 – Selbsthilfe 36
 – Übungen 38
 – Ursachen 35
 Krankheitsangst 66, 69

Krankheitsbewusstsein Zwangskranker 130, 131
Krankheitsverlauf, typischer 159
Kritikempfindlichkeit 35

L

Langsamkeit, zwanghafte 15, 47
– Bereiche 47
– Übungen 50
– Ursachen 47
Lebensregel 116, 117
– differenzieren 116, 117
Leere, innere 52
Leistung 35

M

Medikament 17
Milieu, familiäres 35, 75
Muskel- und Atemübung 143

P

Partnertraining 51
Psychiatrie 2

R

Reizkonfrontation 77, 79
Ritual 124, 132, 159
Ritualbildung 73
Rollenspiel 27

S

Sammeln und Horten 62
– Übungen 62
Sammelzwang Siehe Sammeln und Horten 61
Sauberkeit 67, 76
Scham 112
Schmutz 66, 70, 76, 81
Schuld 93, 125
Schuldgefühl 35, 90, 112, 113, 117, 118
Schwierigkeit, Umgang mit 51
Selbstentfremdung 9
Selbsthilfe 11, 14, 36
– Grenzen 14
– Möglichkeiten 14
Selbsthilfegruppe 17
Selbsthilfemaßnahme
– Durchführung 15
Selbstkasteiung 113

Selbstüberwachung 8
Selbstvergleich mit Gesunden 134, 139
Selbstvorwurf 90, 112
Selbstzweifel 8
Sorge 89, 90
– um die Gesundheit 87
Spannkraft verbessern 143
Spürübung 143
Stärke 135
Stimmung-Gedanken-Spirale 93
Störgedanke 98
Strafe 93
Stress als Auslöser 76
Symptom der Zwangserkrankung 4

T

Therapiekosten 16
Therapie, stationäre 16
Tod 66, 69, 72, 122, 125, 152, 154, 159
Todessymbol 69, 91
Trick 131

U

Übung
– bei Berühungsängsten und
Waschzwängen 82
– bei Kontrollzwängen 38
– bei magischem Denken 126
– bei Sammelzwängen 62
– bei zwanghafter Langsamkeit 50
– bei zwanghaft-skrupelhaftem Gewissen 117
– bei Zwangsgedanken 95
– bei Zwangsgrübeleien 104
– Körper- und Spürübungen 25
– zum Fördern von Gefühlen 27
– zum Ich-Erleben 24
– zur Verhaltenssteuerung 26
Umgang mit Betroffenen 159
Unglück 154
Unglückssymbol 120
Unheil 66, 69, 72, 90, 93
Unreinheit 70
Unvollständigkeitsgefühl 22, 34, 36, 41, 148
– Auslöser 22
– Symptome 22

V

Veränderungsmotivation 133
Verantwortung 35
Vergangenheit 61, 63, 104

Verhaltenssteuerung 26
– Übungen 26
Verhaltenstherapie 2, 11, 16, 145
Verheimlichung 10
Vermeidung
– aktive 33, 69
– passive 33, 69
Verstellung 10
Vertrauen zwischen Therapeut und Patient 81
Verzicht 131
Vollständigkeitsgefühl 20, 26

W

Warum-Fragen an den Zwang 140
Waschzwang 14
Wegwerfen 58
Wert 94, 95, 136
Wiederholung 92, 94
Wunsch 25

Z

Zeitdruck 46
Ziel 51, 83
Zukunft 63
Zwang
– Abwehrseite 5, 23
– allgem. Struktur 5, 6
– Bedrohungsseite 5, 23
Zwangsbefürchtung 4
Zwangsgedanke 4, 14, 86, 89, 93, 94, 97–99
– Inhalte 89
– Übungen 96
– Ursachen 93
Zwangsgrübeleien 4, 102
– Übungen 104
– zentrale Merkmale 103
Zwangshandlung 5
Zwangsimpuls 5
Zwei-Bühnen-Modell 9

Angela Schuh
Gisela Immich

Wald- therapie

Das Potenzial
des Waldes
für Ihre Gesundheit

SACHBUCH

 Springer

Jetzt im Springer-Shop bestellen:
springer.com/978-3-662-59025-6

