

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	14
<b>Teil I Störungsbild</b>	
<b>1 Was ist eine Zwangsstörung-Phänomenologie</b>	18
1.1 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	20
1.2 Klinische Erscheinungsbilder mit Fallbeispielen	22
1.3 Epidemiologie und Verlauf der Zwangsstörung	26
1.4 Soziale Defizite	27
1.5 Psychosoziale Beeinträchtigung und Lebensqualität	27
<b>2 Diagnostik</b>	29
2.1 Klassifikation der Zwangsstörung	29
2.2 Differenzialdiagnostik und Komorbidität	31
2.3 Diagnoseinstrumente zur Erfassung der Zwangssymptomatik	33
<b>3 Multimodales Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung</b>	36
3.1 Prädisponierende Faktoren	36
3.1.1 Genetische Faktoren	36
3.1.2 Elterlicher Erziehungsstil	38
3.1.3 Kritische Lebensereignisse	40
3.1.4 Dysfunktionale Kognitionen	41
3.2 Auslösende Bedingungen	42
3.2.1 Stress	43
3.2.2 Maladaptive Bewältigungsstrategien	44
3.3 Teufelskreis Zwang	44
3.4 Lerntheoretisches Modell – Das Zwei-Faktoren-Modell	45
3.5 Kognitives Modell	46
3.6 Langfristige Entwicklungen	48
3.6.1 Neuropsychologische Bahnung	48
3.6.2 Unvollständigkeitsgefühl	52
3.6.3 Die Entstehung von Angstnetzwerken	53
3.6.4 Generalisierung	53
3.6.5 Funktionale Aspekte der Zwangsstörung	54
<b>4 Behandlungsmöglichkeiten</b>	56
4.1 Kognitive Verhaltenstherapie	57
4.1.1 Exposition mit Reaktionsmanagement	57

4.1.2	Kognitive Therapie	58
4.1.3	Kognitive Verhaltenstherapie in Gruppen	58
<b>4.2</b>	<b>Pharmakotherapie</b>	61
<b>4.3</b>	<b>Kombinationstherapie</b>	63
<b>4.4</b>	<b>Ergänzende psychotherapeutische Strategien und Verfahren</b>	64
4.4.1	Einbezug der Angehörigen	64
4.4.2	Achtsamkeit	64
4.4.3	Schematherapeutische Ansätze	65
4.4.4	Inferenzbasierter Ansatz	65
4.4.5	Assoziationsspaltung	66
4.4.6	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	66
4.4.7	Neurochirurgie und Hirnstimulation	67
4.4.8	Soziales Kompetenz- bzw. Soziales Adaptationstraining	68

## Teil II Therapie

<b>5</b>	<b>Einführung zum Therapieprogramm</b>	72
<b>6</b>	<b>Modul I: Behandlung der Zwangssymptomatik</b>	75
	<b>Sitzung 1: Einstieg in die kognitiv-verhaltenstherapeutische Arbeit am Zwang</b>	80
	Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen	80
	Organisatorisches und Vorstellung der Gruppenregeln	81
	Psychoedukation	81
	Hausaufgaben	85
	Umsetzung in der Einzeltherapie	85
	Arbeitsblatt Z-1: Therapievertrag und Gruppenregeln (*)	87
	Arbeitsblatt Z-1-E: Therapievertrag Einzeltherapie	88
	Arbeitsblatt Z-2: Zwangsgedanken und -handlungen (*)	89
	Arbeitsblatt Z-3: Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 1	90
	Arbeitsblatt Z-4: Patienteninformation zur 1. Sitzung	92
	Arbeitsblatt Z-5: Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen – Übung 2	97
	<b>Sitzung 2: Psychoedukation – das lerntheoretische Modell</b>	98
	Einstieg in die Sitzung	98
	Das lerntheoretische Modell der Zwangsstörung	99
	Hausaufgaben	101
	Umsetzung in der Einzeltherapie	102
	Arbeitsblatt Z-6: Vier Ebenen einer Situation (*)	103
	Arbeitsblatt Z-7: Multimodales Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung (*)	104

Arbeitsblatt Z-8: Lerntheoretisches Modell (*)	105
Arbeitsblatt Z-9: Angstmacher und Beruhiger	106
Arbeitsblatt Z-10: Informationsblatt für Angehörige	107
Arbeitsblatt Z-11: Patienteninformation zur 2. Sitzung	108
<b>Sitzung 3: Psychoedukation – das kognitive Modell</b>	111
Einstieg in die Sitzung	111
Kognitive Theorie zur Entstehung der Zwangsstörung	111
Hausaufgaben	113
Umsetzung in der Einzeltherapie	113
Arbeitsblatt Z-12: aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung (*)	114
Arbeitsblatt Z-13: Was kennzeichnet aufdringliche Gedanken? (*)	115
Arbeitsblatt Z-14: Typische zwanghafte Bewertungsprozesse (*)	116
Arbeitsblatt Z-15: Kognitives Modell – Rückkopplungsprozesse (*)	117
Arbeitsblatt Z-16: Patienteninformation zur 3. Sitzung	118
<b>Sitzung 4: Psychoedukation – Erklärung der Theorie der Angstnetzwerke</b>	121
Einstieg in die Sitzung	121
Die Netzwerktheorie	121
Hausaufgaben	123
Umsetzung in der Einzeltherapie	123
Arbeitsblatt Z-17: Beispiel eines Angstnetzwerkes bei Kontaminationsangst (*)	124
Arbeitsblatt Z-18: Überbewertung der Konsequenzen einer Handlung (*)	125
Arbeitsblatt Z-19: Patienteninformation zur 4. Sitzung	126
<b>Sitzung 5: Psychoedukation – neurobiologische Zusammenhänge</b>	130
Einstieg in die Sitzung	130
Neurophysiologische Zusammenhänge bei Stress	131
Hausaufgaben	134
Umsetzung in der Einzeltherapie	134
Arbeitsblatt Z-20: Zusammenhang zwischen Basalganglien und Frontalhirn (*)	135
Arbeitsblatt Z-21: kontrollierbare und unkontrollierbare Anforderungen (*)	136
Arbeitsblatt Z-22: Neurobiologische Modellvorstellungen zur Linderung von Zwängen (*)	137
Arbeitsblatt Z-23: Patienteninformation zur 4. Sitzung	138
<b>Sitzung 6: Psychoedukation – biografischer Hintergrund der Zwangsstörung</b>	141
Einstieg in die Sitzung	141
Biografischer Hintergrund	141

Hausaufgaben	142
Umsetzung in der Einzeltherapie	143
Arbeitsblatt Z-24: Biografischer Hintergrund (*)	144
Arbeitsblatt Z-25: Elterlicher Erziehungsstil	145
Arbeitsblatt Z-26: kritische Lebensereignisse	146
Arbeitsblatt Z-27: Patienteninformation zur 6. Sitzung	147
<b>Sitzung 7: Einführung in die Verhaltensanalyse</b>	150
Einstieg in die Sitzung	150
Verhaltensanalyse	151
Hausaufgaben	153
Umsetzung in der Einzeltherapie	154
Arbeitsblatt Z-28: positive Seiten meiner Zwangsstörung	155
Arbeitsblatt Z-29: Auflistung der Zwänge	156
Arbeitsblatt Z-30: Verhaltensanalyse	157
Arbeitsblatt Z-31: Beispiel zur Verhaltensanalyse (*)	158
Arbeitsblatt Z-32: Gedankentagebuch	159
<b>Sitzung 8: Einstieg in die Kognitive Therapie</b>	161
Einstieg in die Sitzung	161
Aufdringliche Gedanken und ihre Bewertung	161
Wie beeinflussen Gedanken die Gefühle?	161
Wie ändern wir die Gedanken?	162
Überschätzung der Verantwortlichkeit	165
Der Inferenzbasierte Ansatz	166
Hausaufgaben	167
Umsetzung in der Einzeltherapie	167
Arbeitsblatt Z-33: Zirkelargumentation (*)	168
Arbeitsblatt Z-34: Wahrscheinlichkeitsschätzungen (*)	169
Arbeitsblatt Z-35: Kuchendiagramm zur Verantwortung	170
Arbeitsblatt Z-36: Einbezug der Angehörigen in den therapeutischen Prozess	171
<b>Sitzung 9: Der erste Schritt zum erwünschten Zielzustand</b>	176
Einstieg in die Sitzung	176
Gegenüberstellung von Ausgangszustand und Zielzustand	176
Übungen zur Vorbereitung der Exposition	177
Hausaufgaben	181
Umsetzung in der Einzeltherapie	181
Arbeitsblatt Z-37: Problembereiche und Zielsetzungen	182
Arbeitsblatt Z-38: Merksatzkärtchen	183
Arbeitsblatt Z-39: sich die Macht zurückholen	184
<b>Sitzung 10: Planung der Exposition mit Reaktionsmanagement</b>	185
Einstieg in die Sitzung	185

Was bedeutet Exposition mit Reaktionsmanagement?	185
Planung der Exposition mit Reaktionsmanagement	186
Mentale Vorbereitung der Exposition	188
Während der Exposition auftretende Gefühle	188
Verschiedene Möglichkeiten der Durchführung einer Exposition	189
Hausaufgaben	191
Umsetzung in der Einzeltherapie	191
Arbeitsblatt Z-40: Exposition, Angst und Zwangsrituale (*)	192
Arbeitsblatt Z-41: Angst und Reaktionsmanagement (*)	193
Arbeitsblatt Z-42: Kärtchen mit Expositinsplan	194
Arbeitsblatt Z-43: Durchführung der Exposition	195
Arbeitsblatt Z-44: Patienteninformation zur 10. Sitzung	197
<b>Sitzungen 11 bis 14: Expositionsübungen</b>	199
Die erste Exposition: Planung und Durchführung	199
Gestaltung weiterer Expositionen (ab Sitzung 12)	204
<b>Abschied: Rückfallprophylaxe und Fokussierung weiterer Problembereiche (Sitzung 15)</b>	214

## **7 Modul II: das Soziale Adaptationstraining** 213

### **Allgemeine Hinweise zur Durchführung** 213

#### **Sitzung 1: Selbstsicheres Verhalten** 213

Einstieg in die Sitzung	214
Einsicht in die individuellen sozialen Defizite	214
Selbstsicheres Verhalten erlernen	215
Hausaufgaben	217
Arbeitsblatt S-1: Meine Werte im U-Fragebogen	218
Arbeitsblatt S-2: Auswertung U-Fragebogen (*)	219
Arbeitsblatt S-3: Übersicht Selbstsicherheitstraining	220
Arbeitsblatt S-4: Beispiele für selbstsicheres Verhalten (*)	221
Arbeitsblatt S-5: Wie kann selbstsicheres Verhalten erlernt werden (*)	222
Arbeitsblatt S-6: Selbstsicherheitsraster	223
Arbeitsblatt S-7: Zielliste	224

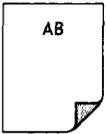
#### **Sitzung 2: Flexibilitätstraining** 225

Einstieg in die Sitzung	225
Übung zur Körperhaltung	225
Die Dimensionen selbstsicheren Verhaltens	226
Hausaufgaben	227
Arbeitsblatt S-8: Merkmale selbstunsicheren Verhaltens (*)	228
Arbeitsblatt S-9: Merkmale selbstsicheren Verhaltens (*)	229
Arbeitsblatt S-10: Situationen zum Thema Recht durchsetzen	230

<b>Sitzung 3 und Sitzung 4: Recht durchsetzen</b>	232
Einstieg in die Sitzung	232
Vorbereitung auf die Rollenspiele	232
Rollenspiele	234
Hausaufgaben	235
Arbeitsblatt S-11: Feedback-Regeln für Rollenspiele (*)	237
Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster	238
Arbeitsblatt S-13: Situationen zum Thema Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen	239
<b>Sitzung 5 und Sitzung 6: Zwischenmenschliche Kommunikation</b>	241
Einstieg in die Sitzung	241
Adäquates Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen	241
Rollenspiele	242
Hausaufgaben	243
Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster	244
Arbeitsblatt S-14: Kommunikationsregeln	245
Arbeitsblatt S-15: Kommunikationsfehler (*)	246
Arbeitsblatt S-16: Wie spreche ich Gefühle direkt an? (*)	248
Arbeitsblatt S-17: Direktes Ansprechen von Gefühlen in vivo	249
Arbeitsblatt S-18: Themenbereiche in Beziehungen	250
<b>Sitzung 7: Ebenen zwischenmenschlicher Kommunikation</b>	251
Einstieg in die Sitzung	251
Vermittlung der Kommunikationsebenen	252
Dysfunktionale Grundeinstellungen identifizieren	253
Hausaufgaben	254
Arbeitsblatt S-19: Kommunikationsebenen (*)	255
Arbeitsblatt S-20: Zwangsspezifische Grundeinstellungen (*)	256
Arbeitsblatt S-21: Grundeinstellungen	257
Arbeitsblatt S-22: Situationen zum Thema Schuld und Verantwortung	258
<b>Sitzung 8: Schuld und Verantwortung</b>	260
Einstieg in die Sitzung	260
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	261
Rollenspiele	261
Hausaufgaben	262
Arbeitsblatt S-12: themenspezifische Selbstsicherheitsraster	263
Arbeitsblatt S-23: Situationen zum Thema Perfektion	264
Arbeitsblatt S-24: Situationen zum Thema Fehlschlag- und Kritikangst	266
<b>Sitzung 9 und Sitzung 10: Perfektion und Fehlschlag- und Kritikangst</b>	268
Einstieg in die Sitzung	268
Umstrukturierung dysfunktionaler Grundeinstellungen	268
Herstellen des Bezugs zur Biografie	269

Rollenspiele	269
Hausaufgaben	271
Arbeitsblatt S-12: themenspezifisches Selbstsicherheitsraster	272
<b>Sitzung 11: Umgang mit Konflikten</b>	273
Einstieg in die Sitzung	273
Lernen, Konflikte zu klären	273
Rollenspiele	274
Ende der Gruppentherapie: Abschied	274
Arbeitsblatt S-12: themenspezifisches Selbstsicherheitsraster	276
Arbeitsblatt S-25: Schema zum Umgang mit Konflikten (*)	277
<b>Umsetzung in der Einzeltherapie</b>	278
<b>8 Schlusswort</b>	279
<b>Hinweise zu den Online-Materialien</b>	283
<b>Literaturverzeichnis</b>	284
<b>Sachwortverzeichnis</b>	291

Die mit (\*) markierten Arbeitsblätter liegen auch als PowerPoint-Folien für die Präsentation in der Gruppentherapie vor.



Dieses Symbol weist Sie auf die Arbeitsblätter hin