



Dr. Nicolas Hoffmann

Wenn Zwänge das Leben einengen

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen
Ursachen, Behandlungsmethoden und
Möglichkeiten der Selbsthilfe

pal

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	
Einleitung	7
1 Die zwanghafte Persönlichkeit	10
2 Möglichkeiten der Selbsthilfe für zwanghafte Menschen	28
3 Die Zwangserkrankungen	44
4 Kontrollzwänge	49
5 Berührungsängste und Waschzwang	73
6 Die Therapie von Berührungsängsten und Waschzwängen	86
7 Zwangsgedanken	93
8 Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Zwangsgedanken	103
9 Der Umgang mit der Zwangserkrankung	109
10 Eine Mutter berichtet: Die Geschichte eines Zwangs	118
11 Ratschläge für den Umgang mit Zwangskranken	124