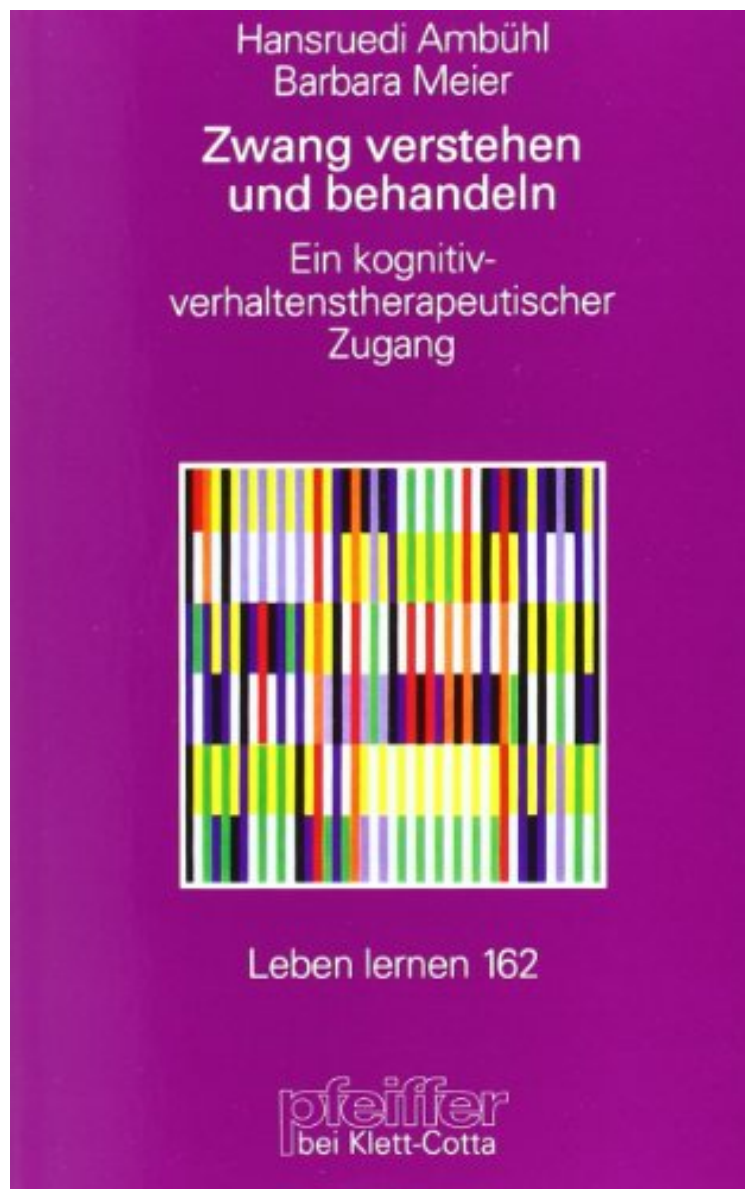


(Free and download) Zwang verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 162)

## Zwang verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 162)

Von Hansruedi Ambühl, Barbara Meier  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrang: #1234667 in BcherVerffentlicht am: 2003-01-01Abmessungen: 8.43 x .98b x 5.35l, Einband: Broschiert256 Seiten | File size: 75.Mb

Von Hansruedi Ambühl, Barbara Meier : Zwang verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Zugang (Leben Lernen 162) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zwang verstehen und behandeln. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer

Zugang (Leben Lernen 162):

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr wertvoll, unbedingt empfehlenswert  
Von Martina Hflingsehr hilfreich um die Erkrankung zu verstehen und auch sehr gut fr Angehrige oder Betroffene  
sehr kompetent und empfehlenswert, besonders zum besseren Verstdnis und erste Hilfe fr Betroffene

ber den Autor und weitere Mitwirkende  
Hansruedi Ambhl, Dr. phil., Fachpsychologe fr Psychotherapie; ttig in freier Praxis in Bern; Ausbilder und Supervisor.  
Barbara Meier, Dr. phil., Fachpsychologin fr Psychotherapie, Verhaltenstherapeutin, ist in freier Praxis und im stationren psychiatrischen Bereich in Zrich ttig.  
Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.  
Teil I: Was ist eine Zwangsstrung?  
Der erste Teil dieses Buches stellt eine Annherung an das Thema Zwangsstrung dar. Ausgehend von alltglichen ?normalen zwanghaften Ritualen und Ablufen werden typische Phnomene der Zwangsstrung beschrieben. Anhand der fr Zwangsstrungen typischen Themen und Inhalte wird ein Blick auf die verwirrend vielfltigen und teilweise bizarren Manifestationen der Zwangsstrung geworfen. Es werden die Unterschiede zwischen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, zwischen offenen und verdeckten ?Neutralisierungen, zwischen aktiver und passiver Vermeidung herausgearbeitet. Anhand von kurzen Fallvignetten werden die hauptschlichen Formen der Zwangsgedanken und Zwangshandlungen exemplarisch dargestellt und deren charakteristischen Merkmale beschrieben.  
1. Eine Annherung an das Thema Zwangsstrung  
Aus der Perspektive des subjektiven Erlebens sprechen wir von Zwang, wenn wir uns gezwungen fhlen, bestimmte Dinge in immer wieder derselben Weise zu tun, obwohl keine unsere Notwendigkeit dafr erkennbar ist. Beispiele fr solche zwangshhnlichen Phnomene gibt es auch bei gesunden Menschen jede Menge: Manche achten darauf, dass sie bestimmten Linien entlang gehen und nicht auf bestimmte Fugen oder Bodenplatten treten. Manche fhlen sich gezwungen, die Autokennzeichen vorbeifahrender Autos oder den Text der Werbeplakate zu lesen. Manche zhlen Randsteine, Treppenstufen, Autos oder Glockenschlge. Manche sind in bestimmten Bereichen bermssig genau und ordentlich. Sie ertragen es kaum, wenn in einem Raum ein Bild schief hngt oder wenn die Bcher nicht exakt ausgerichtet im Gestell stehen. Manche haben stereotype Gewohnheiten oder Rituale. Sie zhlen beispielsweise mehrfach die Geldscheine nach auf der Bank beim Abheben eines grsseren Geldbetrags, oder sie kontrollieren vor dem Verlassen der Wohnung, ob der Ofen abgestellt, die Wasserhhe zu und die Fenster geschlossen sind. Manche kontrollieren vor einer Urlaubsreise mehrmals, ob die Koffer richtig gepackt, ob Geld, Pass und Kreditkarten mit dabei sind und ob die Wohnungstre richtig abgeschlossen ist. Manche sammeln und horten mehr oder weniger ntzliche Dinge, von denen sie sich schlecht trennen knnen. Manche neigen zu leicht magischen Praktiken, um ihr Glck zu erzwingen bzw. sich vor Unglck zu schtzen, indem sie z.B. Geburtsdaten bei den Lottozahlen einsetzen, auf Holz klopfen oder ?toi-toi-toi? rufen, wenn jemand vor einer schwierigen Aufgabe steht. Manche spren den Impuls, beim Einfahren des Zuges auf die Geleise zu springen oder beim berqueren einer Brcke hinunter zu springen. Manche denken immer wieder an einzelne Worte, Stze oder Melodien, die ihnen nicht mehr aus dem Kopf wollen.  
Bei all diesen persnlichen Marotten handelt es sich nicht um lebensbeeintrchtigende Denk- und Verhaltensgewohnheiten, sondern oft um Strukturierungshilfen fr das Leben. Der Gesunde kontrolliert bei Unsicherheit gewhnlich nur einmal und gewinnt Sicherheit, der Zwangserkrankte bleibt unsicher.