

Susanne Beckmann

# **Ich besiegte meinen Waschwang**

Innenansicht einer Therapie

Patmos

# Inhalt

Dank . . . . .	7
Vorwort von Hansruedi Ambühl . . . . .	9
Einleitung . . . . .	23
Angst vor dem Alltag . . . . . > • • •	29
Hoffnungsschimmer Umzug . . . . .	37
Die Phase der Ernüchterung . . . . .	41
Suche nach einem Therapieplatz . . . . .	45
Es gibt Momente, da bin ich am Boden. . . . .	47
Ambulante Therapie. . . . .	49
Silvester. . . . .	70
Tiefpunkt /depressive Phase. . . . .	71
Die Entscheidung für eine stationäre Therapie. . . . .	73
Der Tag der Anreise. . . . .	77
Selbstbeobachtung. . . . .	84
Medikamente. . . . .	85
Therapieziele/Therapieplan. . . . .	86
Meine ersten Expositionsübungen. . . . .	92
Funktionalität der Zwänge. . . . .	95
»Radikale Akzeptanz«. . . . .	97
Neue Freiheiten. . . . .	98
Tanzen. . . . .	100
Mein Feind, der Fußboden?!. . . . .	104
Abbau meiner Schutzvorkehrungen in kleinen Schritten. . . . .	109
Gruppentherapie. . . . .	112
Arztbesuch. . . . .	116
Selbstwirksamkeit. . . . .	120
Die erste Übung außerhalb der Klinik. . . . .	121
Umsetzung der neu erlernten Verhaltensstrategien in der häuslichen Umgebung. . . . . ;/i28	
Abschied und großer Durchbruch. . . . .	134
Die Zeit nach der stationären Therapie. . . . .	136
Mein zweiter Klinikaufenthalt . . . . .	140
Umsetzung und Festigung der Erfolge. . . . .	155

Was hat mir auf meinem Weg in die Zwangsfreiheit geholfen? . . . . .	.160
Anhang . . . . .	.173
<i>Anmerkungen</i> . . . . .	173
<i>Literatur</i> . . . . .	.173
<i>Auf die Behandlung von Zwängen spezialisierte Kliniken</i> .....	174
<i>Hilfreiche Adressen</i> . . . . .	175