

SALLY M. WINSTON & MARTIN N. SEIF

TYRANNEN IN MEINEM KOPF

Zwangsgedanken überwinden
– ein Selbsthilfeprogramm

Aus dem Englischen von
Claudia Campisi

Junfermann Verlag
Paderborn
2018



Inhalt

Einleitung	11
1. Wie man sich von belastenden aufdringlichen Gedanken befreit	15
1.1 Normale innere Stimmen	17
1.2 Warum sich Gedanken festbohren	19
1.3 Welche Gedanken sich festbohren	21
1.4 Aufdringliche Gedanken versus Impulse	22
1.5 Wann sind aufdringliche Gedanken wahrscheinlich?	23
1.6 Auslöser: Persönliche Erlebnisse	25
1.7 Auslöser: Aktuelle Ereignisse und die Medien	26
2. Die Artenvielfalt aufdringlicher Gedanken	31
2.1 Unmoralische Gedanken	32
2.2 Gedanken über „die wichtigen Fragen des Lebens“	35
2.3 Absurde Gedanken	37
2.4 Übertriebene Gewissenhaftigkeit	38
2.5 Sexuelle Orientierung und Identität	39
2.6 Aufdringliche bildhafte Vorstellungen	41
2.7 Besorgnis	43
2.8 Gedanken, die nicht ausschließlich belastend und aufdringlich sind	46
2.9 Persönlicher Verlust, Versagen oder Fehler	47
2.10 Somatosensorische Intrusionen	49
3. Was Gedanken bedeuten – Fakt versus Fiktion	51
3.1 Wir haben unsere Gedanken unter Kontrolle – Fiktion Nr. 1	51
3.2 Man ist, was man denkt – Fiktion Nr. 2	53
3.3 Die Gedanken offenbaren das Innenleben eines Menschen – Fiktion Nr. 3	54
3.4 Das Unbewusste bestimmt unser Tun – Fiktion Nr. 4	55
3.5 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich auch passieren – Fiktion Nr. 5	56
3.6 Wenn man etwas denkt, wird es wahrscheinlich nicht passieren – Fiktion Nr. 6	58
3.7 Wer aufdringliche Gedanken hat, muss krank sein – Fiktion Nr. 7	58
3.8 Jeder Gedanke ist es wert, gedacht zu werden – Fiktion Nr. 8	59

3.9	Wiederkehrende Gedanken müssen wichtig sein – Fiktion Nr. 9	60
4.	Wenn aufdringliche Gedanken zur Last werden: Fragen und Antworten	63
5.	Wie das Gehirn unerwünschte Gedanken kreiert	73
5.1	Die Neurologie der ängstlichen Erregung	73
5.2	Die Alarmreaktion	74
5.3	Die Amygdala lernt das Fürchten	76
5.4	Primäre Furcht: Der automatische Alarm der Amygdala	76
5.5	Zwei Wege zur Amygdala	77
5.6	Die Amygdala und belastende aufdringliche Gedanken	81
5.7	Wie innere Stimmen belastende aufdringliche Gedanken produzieren ...	81
5.8	Angstdenken	84
6.	Warum bislang nichts funktioniert hat	89
6.1	Drei Störprozesse	89
6.2	Ineffektive Strategien	96
7.	Was tun, wenn man von Gedanken belästigt wird?	107
7.1	Sechs Schritte, um weniger unter Gedanken zu leiden	108
7.2	Die Feinde der Akzeptanz	116
7.3	Hilfreiche Metaphern	122
8.	Unerwünschte Gedanken für immer loswerden	127
8.1	Absichtlich eine unangenehme Situation auf sich nehmen	127
8.2	So polen Sie Ihr Gehirn um: Wie geht Extinktionslernen?	129
8.3	Gezieltes Training versus spontane Praxis	132
8.4	Fünfmal A für optimales Training	133
8.5	Gezieltes Konfrontationstraining en détail	136
8.6	Lassen Sie sich nicht vom Inhalt gefangen nehmen	138
8.7	Beispiele für gezieltes Konfrontationstraining	139
9.	Der Weg zur Besserung	143
9.1	Den Kreislauf der Besserung in Gang setzen	145
9.2	Die vorübergehende Wiederkehr der Gedanken	146

10. Professionelle Hilfe	151
10.1 Pläne zur Realisierung von Gedanken	151
10.2 Suizidabsichten	152
10.3 Pädophilie	152
10.4 Resignation	153
10.5 Agitiertheit	153
Danksagung	155
Anhang	157
Wie „backe“ ich mir einen belastenden aufdringlichen Gedanken? – Ein Rezept für alles, was man nicht tun sollte	157
Literatur	163
Meinungen über dieses Buch.	165
Über die Autorin und den Autor	169