



Steffen Moritz · Marit Hauschildt

# Erfolgreich gegen Zwangsstörungen

Metakognitives Training – Denkfallen  
erkennen und entschärfen

*3. Auflage*

**EXTRAS ONLINE**

 Springer

Erfolgreich gegen Zwangsstörungen

Steffen Moritz  
Marit Hauschildt

# Erfolgreich gegen Zwangsstörungen

Metakognitives Training – Denkfallen erkennen und entschärfen

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit 156 Abbildungen und 19 Tabellen

**Steffen Moritz**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Hamburg, Deutschland

**Marit Hauschildt**

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Hamburg, Deutschland

Ergänzendes Material finden Sie unter <http://extras.springer.com>

ISBN 978-3-662-48751-8 978-3-662-48752-5 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-662-48752-5

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2010, 2011, 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © GAP artwork

Die meisten verwendeten Fotos wurden unter der Creative-Commons-Lizenz verwendet. Wir danken allen Künstlern/Fotografen, dass wir ihre Werke nutzen dürfen. Weitere lizenzrechtliche Informationen erhalten Sie über <http://extras.springer.com/>. (Most visual material is licensed via creative commons. We are grateful to all artists/photographers for using their work. Further information pertaining to licenses can be obtained at <http://extras.springer.com/>).

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Berlin Heidelberg

## Geleitwort zur 3. Auflage

Fast fünf Jahre nach Erscheinen der Erstausgabe ist das Selbsthilfebuch zum metakognitiven Training bei Zwangsstörungen von Steffen Moritz und Marit Hauschildt aktueller denn je, enthielt es doch mit seiner Ersterscheinung im Jahr 2010 schon Interventionen, die – in den nachfolgenden Jahren zunehmend populär und in ihrer Wirksamkeit unumstritten – Einfluss auf moderne verhaltenstherapeutische Konzepte genommen haben.

So haben in den letzten Jahren achtsamkeitsbasierte Verfahren und Konzepte, die auf Akzeptanz- und Commitment-Strategien abzielen, vermehrt an Bedeutung für die kognitive Verhaltenstherapie gewonnen.

Viele dieser Ansätze haben Moritz et al. schon in ihren ersten Studien 2009/2010 zur Grundlage ihrer Untersuchungen gemacht und 2010 als Instruktionen für dieses – hier nun schon in der dritten und erweiterten Auflage – vorliegende Selbsthilfebuch umgesetzt.

Die Autoren fokussieren damit schon seit Jahren mit den hier vorgestellten Interventionen auf die Erweiterung eingengter Denkmuster durch die Wahrnehmung mit allen Sinnen im »Hier und Jetzt«. Ihre Instruktionen zielen weniger darauf ab, sich abzumühen, negative und angstauslösende Gedanken zu verändern, als vielmehr diese zu entpathologisieren und ihnen als das zu begegnen, was sie sind: Gedanken, nicht mehr und nicht weniger!

Untermuert durch Übungen und Verhaltensexperimente leiten Moritz und Hauschildt mit ihrem Selbsthilfemanual darin an, zu erkennen, dass der Unterschied zwischen zwangserkrankten und gesunden Menschen nicht darin besteht, aggressive oder katastrophisierende Gedanken zu entwickeln, sondern lediglich darin, welche Bedeutung man ihnen beimisst. Sie ermöglichen durch Vorstellungsübungen die Erfahrung, dass Gedanken per se keine Macht und Vorhersagefähigkeit besitzen. Zahlreiche Instruktionen in diesem Buch geben Betroffenen Hilfestellungen, Abstand zu diesen Zwangsgedanken und -befürchtungen zu gewinnen, ohne sie zu bekämpfen und zu unterdrücken, was erfahrungsgemäß zur gegenteiligen Wirkung führt.

Obwohl sich dieses Selbsthilfebuch zu allererst den Metakognitionen widmet, verliert es dennoch nicht die emotionale und behaviorale Ebene einer Zwangsstörung aus dem Blickfeld und bietet auch hierfür Denkanstöße und Übungen an. Nicht zuletzt wendet sich das Training auch den für Zwangserkrankte typischen Schemata wie Aufopferung, Perfektionismus, emotionale Gehemmtheit und Unzulänglichkeit zu und rundet damit das Therapieprogramm mit der Bearbeitung zugrunde liegender und aufrechterhaltender Bedingungen ab.

Nachdem jahrzehntelang die Konfrontationstherapie auf dem Gebiet der Zwangsstörungen als einzig wirksame Methode galt und Patienten wie Therapeuten sich mit qualvollen Tonbandendlosschleifen bei aggressiven oder sexuellen Zwangsgedanken abmühten, hat seit 2010 der metakognitive Ansatz von Moritz et al. Einzug in die moderne Verhaltenstherapie gehalten und wird nicht nur nachweislich der Studienlage, sondern ebenfalls nach unserer klinischen Erfahrung mit großem Erfolg umgesetzt.

Interventionen wie Assoziationsspaltung und Gedanken-Labeling sind vielfach an die Stelle von Konfrontation und Habituation getreten und ergänzen Expositionsübungen dort, wo sie angebracht und weiterhin sinnvoll sind, wirkungsvoll.

Das metakognitive Training von Moritz und Hauschildt ist bei der Therapie von Zwangserkrankten auf unseren Spezialstationen seit Jahren nicht mehr wegzudenken und findet in abgewandelter Form nun auch seinen Einsatz in der Behandlung von Angststörungen.

Ich freue mich darauf, es weiter sowohl meinen psychologischen und ärztlichen Supervisorinnen als auch meinen Patienten, die unter Zwängen leiden, ans Herz oder in die Hand legen zu können.

**Dipl.-Psych. Silka Hagen**

(Leitende Psychologin der Klinik für affektive Erkrankungen und therapeutische Leitung der Spezialstationen Angst-, Zwangs- und Essstörungen der Asklepios Klinik Nord)

## Geleitwort zur 2. Auflage

---

Wer unter einer Zwangserkrankung leidet, macht häufig die Erfahrung, dass es neben Zwangsgedanken und Zwangshandlungen auch typische Denkverzerrungen gibt, die den Zwang unterstützen. Die Gefährlichkeit vieler Dinge zu hoch einzuschätzen, keine Fehler machen zu dürfen oder viel zu schnell ein schlechtes Gewissen zu haben, sind nur einige Beispiele dafür. Diese Denkverzerrungen sind oft ziemlich hartnäckig und können den Kampf gegen den Zwang sehr erschweren.

Umso erfreulicher, dass jetzt ein Selbsthilfebuch vorliegt, das sich speziell mit diesen Denkfallen und deren Entschärfung beschäftigt. Die Autoren, Steffen Moritz und Marit Hauschildt, haben langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Zwangserkrankungen, und ihr breites fachliches Wissen kommt diesem Buch zugute. Insgesamt stellen sie in ihrem Buch 14 Denkverzerrungen bzw. -fallen vor, die bei Zwangserkrankungen typisch sind. Zuerst werden diese anhand konkreter Alltagssituationen beschrieben und erklärt. Im Anschluss werden Übungen vorgeschlagen, die helfen können, diese Denkverzerrungen zu überprüfen und durch hilfreichere Sichtweisen zu ersetzen. Den Autoren ist es dabei gelungen, ein ernstes Thema gut verständlich und humorvoll darzustellen, sodass die Lektüre großen Spaß macht. Besonders schön sind auch die zahlreichen Abbildungen, die die Botschaften der Autoren sehr gut auf den Punkt bringen. Hervorzuheben ist außerdem, dass die Autoren sich die Mühe gemacht haben, ihr Training wissenschaftlich zu überprüfen. Eine im Jahr 2010 veröffentlichte Untersuchung bestätigt, dass die Mehrheit der Betroffenen von der Anwendung des Trainings profitiert.

Das Buch eignet sich für Betroffene, die im Selbststudium ihre Denkfallen erkennen und entschärfen wollen. Ebenso lässt es sich sehr gut als Vorbereitung oder begleitend zu einer Psychotherapie verwenden. Nützlich ist das Buch auch für Psychotherapeuten, die darin eine Fülle von Anregungen und Ideen finden, die sie in ihren Therapien einsetzen können. Dass das Buch nach so kurzer Zeit bereits in der zweiten Auflage erscheint, unterstreicht, wie gut es angenommen wird.

**Priv.-Dozent Dr. Susanne Fricke**

Hamburg

## Geleitwort zur 1. Auflage

In Deutschland leiden nach neuesten Schätzungen ca. 2 Millionen Menschen an behandlungsbedürftigen Zwangsstörungen. Noch größer dürfte die Zahl derer sein, die zumindest vorübergehend von Zwängen belastet werden, ohne dass das Vollbild einer Zwangsstörung besteht. Schon seit Langem wird die Zwangsstörung als »heimliche Krankheit« bezeichnet, da nur wenige Betroffene sich mit ihren Symptomen und ihrem Leid anderen anvertrauen oder professionelle Hilfe suchen – oft aus Scham oder der unbegründeten Sorge, als schizophren oder gefährlich eingestuft zu werden. Weniger als jeder zweite Betroffene wendet sich an einen Psychologen oder Psychiater und im Durchschnitt vergehen 9 Jahre, bis die erste qualifizierte Therapie eingeleitet wird. Die sehr starke Verheimlichungstendenz von Zwängen war bereits Sigmund Freud aufgefallen, der in seiner Monografie *Der Mann Moses und die monotheistische Religion* ausführt: »Es leiden wesentlich mehr Menschen an Zwangsritualen, als es den Ärzten bekannt ist.«

Selbsthilfebücher wie das vorliegende Metakognitive Training bei Zwangsstörungen von Prof. Dr. Moritz sind wichtig, um jenen Betroffenen zu helfen, die (noch) keine Therapie in Anspruch nehmen, bzw. jenen, die auch nach einer Therapie belastende Symptome aufweisen.

Herr Moritz gehört mit über 50 Publikationen allein im Bereich der Zwangsstörung zu den weltweit produktivsten Forschern auf diesem Themengebiet. Es ist daher besonders erfreulich, dass er sich vom Elfenbeinturm der Grundlagenforschung, in dem so manche schöne Studie ungenutzt verhallt, aufgemacht hat, »graue Theorie« in konkrete Therapiemaßnahmen zu verwandeln. Mit dem Metakognitiven Training bei Zwangsstörungen ist ihm das in eindrucksvoller Weise gelungen: Die 14 Übungseinheiten beinhalten eine Vielzahl neuer Ansätze, die die Arbeitsgruppe um Herrn Moritz, aber auch andere Forschungsgruppen wissenschaftlich belegt haben. Auch so mancher alte und bewährte »Wein« (Konfrontationstherapie, Übungen zur Steigerung des Selbstwerts) wird – und das ist keinesfalls abfällig gemeint – in einem schicken neuen Schlauch präsentiert. Der Fokus liegt auf »Denkfallen«, also Verzerrungen in der Auswahl und Bewertung von Informationen, die am Zu-

standekommen der Erkrankung beteiligt sind. Entstanden ist ein schönes Buch, das zu lesen Freude macht, und es ist meines Wissens einzigartig, dass ein Selbsthilfebuch bereits bei seiner Veröffentlichung seine Wirksamkeit nachweisen kann: In einer Kontrollgruppenstudie, die in einer wissenschaftlichen Zeitschrift erschien, berichteten 60% der Versuchspersonen von einem Erfolg, und im Vorher-Nachher-Vergleich ergab sich ein statistisch bedeutsamer (d. h. nicht zufälliger) Effekt für die Reduktion der Zwangssymptomatik.

Das Buch ist sicherlich nicht nur für Betroffene geeignet. Es könnte auch für viele Psychiater und Psychotherapeuten, die Menschen mit Zwangsstörungen behandeln, nützlich sein. Studien unserer Freiburger Arbeitsgruppe konnten zeigen, dass wirksame Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie mit Exposition (Konfrontationsbehandlung) in der Praxis oft gar nicht zur Anwendung kommen, wofür verschiedene Gründe eine Rolle spielen.

Nicht alle Patienten sind bereit, sich ihren Ängsten zu stellen, und viele Psychotherapeuten wagen sich auch nicht an die oft als eher schwierig angesehene Expositionstherapie bei Zwangskranken heran. Verfahren, wie die von Herrn Moritz in dem vorliegenden Buch beschriebenen, könnten so auch innerhalb einer Psychotherapie genutzt werden und den psychotherapeutischen Werkzeugkasten bereichern.

Es ist zu hoffen, dass der innovative Ansatz des Metakognitiven Trainings auch auf andere Störungen ausgeweitet wird.

**Prof. Dr. med. Ulrich Voderholzer**

(Ärztlicher Direktor der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee)

## Vorwort zur 3. Auflage

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu unserem Selbsthilfe- und Therapiebegleitbuch, welches nunmehr in dritter Auflage erschienen ist. Die neue Ausgabe wurde um eine Reihe von Übungen und Arbeitsblättern (diese liegen ab sofort online und nicht mehr auf CD vor) erweitert. Einige der neuen Übungen sind der sogenannten Akzeptanz- und Commitment-Therapie (unter anderem Steven Hayes aus Nevada, USA) und »Positiven Psychologie« entlehnt, z. B. die Imagination gewünschter Zielzustände bei unklarer Ausgangssituation, eine Methode, die die Neigung vieler Betroffener zum Katastrophisieren abmildern hilft. Der Gesamtansatz unseres Trainings fußt weiterhin auf der sogenannten »Kognitiven Verhaltenstherapie«, versteht sich aber als schulenübergreifend. Wir haben neben unseren eigenen Übungen (unter anderem Assoziations- und Aufmerksamkeitspaltung) als wirksam nachgewiesene Techniken neuer Therapierichtungen aufgenommen, die sich aus unserer Sicht sinnvoll ergänzen.

Besonders freut es uns, Ihnen zu berichten, dass eine abgeschlossene wissenschaftliche Studie, die die 1. Auflage des Manuals mit einer sogenannten Psychoedukationsmaßnahme verglich, eine Verbesserung der Gesamtsymptomatik nach vier Wochen für die Gruppe belegen konnte, die unser Buch erhielt. Nach sechs Monaten zeigte sich zudem eine Verbesserung für die im Buch behandelten kognitiven Verzerrungen. Insgesamt nahmen 128 Personen mit einer Zwangsstörung an der Studie teil. In einer laufenden Studie untersuchen wir nun, ob eine »maßgeschneiderte« Version des Selbsthilfebuchs, die ausschließlich auf individuell relevante kognitive Verzerrungen abzielt, der Gesamtversion ebenbürtig ist.

Am Ende noch eine Binsenweisheit: Es ist weder möglich noch sinnvoll, alle Übungen regelmäßig durchzuführen. Probieren Sie die dargestellten Übungen jeweils aus und integrieren Sie jene Übungen fest in Ihre Alltagsroutine, die sich für Sie als nützlich erwiesen haben. Überprüfen Sie nach einer gewissen Zeit erneut, ob vielleicht der richtige Moment für andere Übungen angebrochen ist.

Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie Anregungen oder auch Kritik haben. Wie schon bei den früheren Auflagen fließt das Autorenhonorar voll in unsere Forschungsbemühungen, ohne jeglichen Selbstbehalt.

**Steffen Moritz und Marit Hauschildt**  
Hamburg, im März 2016

## Vorwort zur 2. Auflage

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse am Metakognitiven Training bei Zwangsstörungen. Wir freuen uns sehr, Ihnen unser Buch schon ein Jahr nach der Erstveröffentlichung 2010 in einer aktualisierten und erweiterten Auflage präsentieren zu können. Anmerkungen und Verbesserungsvorschläge unserer Leser haben wir hierfür dankbar aufgegriffen. Für die neue Auflage des Metakognitiven Trainings wurden eine Reihe bestehender Übungen optimiert sowie zusätzliche Übungen eingefügt (z. B. zur Stimmungsverbesserung oder zur Reduktion von magischem Denken). Anders als bei der ersten Auflage sind wir als Autoren jetzt zu zweit. Etliche neue Übungen wurden durch das »Metakognitive Training bei Depression« (D-MKT; Jelinek, Hauschildt u. Moritz 2010) inspiriert, welches die Zweitautorin mitentwickelte.

Der Fokus des Buches ist jedoch geblieben: Im Mittelpunkt steht weiterhin die Metakognition (= Denken über das Denken), also die Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken und insbesondere mit solchen Denkstilen und -verzerrungen, die an der Entstehung oder Aufrechterhaltung des Zwangs beteiligt sind. Das Metakognitive Training soll helfen, »Denkfallen« zu erkennen, und liefert zahlreiche praktische Beispiele und Übungen, um diese zu »entschärfen« und so zu einem hilfreicherem Denken zu gelangen.

Wie schon in seiner ersten Auflage richtet sich das »Metakognitive Training bei Zwangsstörungen« zuallererst an Betroffene. Die Sammlung von Übungen gleicht einem Werkzeugkoffer, der (bis auf die Brechstange!) die wichtigsten Werkzeuge beinhaltet: Lesen Sie sich alles in Ruhe durch und probieren Sie aus, womit Sie Ihren Zwang zu fassen kriegen! Jene Werkzeuge, die Ihnen für Ihre Bedürfnisse nützlich erscheinen, können Sie dann zu Ihrem persönlichen Werkzeugkasten zusammensetzen, aus dem Sie nach Bedarf das passende Hilfsmittel gegen den Zwang auswählen können.

Viel Erfolg wünschen Ihnen

**Steffen Moritz und Marit Hauschildt**

Hamburg, im Sommer 2011

## Vorwort zur 1. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse am »Metakognitiven Training bei Zwangsstörungen«.

*Wieso »metakognitiv« – gibt es denn kein einfacheres Wort?*, werden Sie sich vielleicht gefragt haben und waren damit nicht allein. So hatte auch der Verlag Bedenken, dass ein Fremdwort Leser verschrecken könnte. Einige meiner Kollegen fanden den Begriff nicht völlig treffend, da auch Techniken anderer »Therapieschulen« in diesem Buch aufgegriffen werden. Eine Reihe von Gründen ließ mich aber am Begriff »Metakognition« (Denken über das Denken) festhalten. Das Buch regt eine Reflexion über das eigene Denken an: Wie funktioniert Denken, welche Denkinhalte sind normal und welche nicht, wie kann ich die Inhalte meines Denkens verändern und quälende Gedanken loswerden? Das alles sind metakognitive Fragen. Das Training beschäftigt sich mit spezifischen Denkfallen bei Zwang. Hintergrundinformationen, Beispiele und zahlreiche Übungen sollen helfen, diese Denkfallen zu erkennen und zu entschärfen.

Das Metakognitive Training bei Zwangsstörungen vereint Ansichten verschiedener Theoriegebäude. Neben metakognitiven und kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen werden auch einige (psycho)analytische Annahmen berücksichtigt. Das Trennende dieser Theorien ist aus meiner Sicht in der Vergangenheit überbetont worden, zudem haben unterschiedliche Fachbegriffe und manchmal auch Eitelkeiten den Blick auf sinnvolle Verknüpfungen versperrt.



Metakognition – die Betrachtung des eigenen Denkens<sup>1</sup>

Eine frühere Version des Metakognitiven Trainings bei Zwangsstörungen wurde in einer wissenschaftlichen Studie an 86 Betroffenen auf seine Effektivität hin untersucht. Mehr als 60% der Studienteilnehmer gaben an, dass sich die Beschwerden nach Anwendung des Trainings reduziert hatten [z. B. Moritz S, Jelinek L, Hauschildt M, Naber D (2010) How to treat the untreated! Effectiveness of a self-help metacognitive training program (myMCT) for obsessive-compulsive disorder (OCD). *Dialogues in Clinical Neuroscience*]. Seither sind etliche Neuerungen und Übungen eingearbeitet worden, um den Wirkungsgrad weiter zu steigern.

Dieses Buch richtet sich hauptsächlich an Betroffene, ist aber auch als Materialsammlung und Unterstützung für Psychotherapeuten geeignet. Oberstes Ziel ist die Besserung der Beschwerden! Therapie sollte darüber hinaus aber auch etwas von (Selbst-) Entdeckung und Abenteuer haben. Daher hoffe ich, dass Ihnen die Lektüre Vergnügen bereitet und Sie sich besser kennen und (ein)schätzen lernen.

Das Autorenhonorar kommt zu 100 % unserer Forschung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zu Gute.

Viel Erfolg wünscht Ihnen  
**Steffen Moritz**  
 Hamburg, im Frühjahr 2010



Los geht's!<sup>2</sup>

1 Jin: I framed myself <https://www.flickr.com/photos/jinthal/3291818821/>. Zugriffen: 08.10.2015.

2 ideengruen: B Hauptbahnhof Ampelmann v2. <http://www.flickr.com/photos/ideengruen/3315002634/>. Zugriffen: 08.10.2015.

# Danksagung

---



Danke<sup>1</sup>

## ■ Danksagung zur 3. Auflage

Wir danken Fiona Brown, Mona Dietrichkeit, Birte Jessen, Lilian Krasberg, Sabrina Michalski und Alina Struve für die gründliche Durchsicht und Korrektur einer Vorversion der 3. Auflage. Außerdem danken wir Thies Lüdke für seine Hilfe bei der Formatierung der neuen Arbeitsmaterialien sowie Weronika Tokarska für die Anfertigung zusätzlicher Abbildungen. Abermals danken wir dem Team von Springer für die gute Zusammenarbeit, insbesondere Frau Scheddin (Planung), Frau Brecht (Projektmanagement) und Frau Karg. Ein ganz besonderes Dankeschön geht an Frau Stefanie Teichert für ihr umsichtiges Lektorat und vielfältige Verbesserungsvorschläge, die über eine Sprachkorrektur weit hinausgingen. Auch Herrn Grumbach von Fotosatz-Service Köhler GmbH möchten wir danken.

## ■ Danksagung zur 2. Auflage

Wir danken abermals Renate Schulz und Renate Scheddin vom Springer-Verlag für die exzellente Betreuung sowie Annette Allée für das umsichtige Lektorat. Unseren Kolleginnen und Diplomandinnen Ruth Veckenstedt, Chantal Friese, Johanna Schröder und Johanna Sundag danken wir für wertvolle Korrekturhinweise. Allen Lesern des Buches, die uns eine Rückmeldung gegeben haben, sei ebenfalls herzlich gedankt.

## ■ Danksagung zur 1. Auflage

Vielen Dank für die vielfältigen Anregungen an meine Kolleg(inn)en, Mitarbeiter(innen), Freundinnen und Freunde sowie Verwandten:

Stefany Carillo, Andrea Dunker, Jörg Dunker, Ann-Kathrin Ebner, Susanne Fricke, Thomas Hillebrand, Birgit Hottenrott, Torsten Imig, Lena Jelinek, Sina Klein, Anne Külz, Margrit Moritz, Edgar Preisser, Sarah Randjbar, Anne-Lena Sauerbier, Franziska Roggenbuck, Lisa Schilling, Johanna Sundag und Francesca Vitzthum.

Ein herzlicher Dank für wertvolles Feedback und Verbesserungsvorschläge gilt außerdem den nachfolgend genannten Personen:

Marita Jaquett, Daniela Kaufmann, Sabine Kaufmann, Anna Kalmbach, Sonja Meier und Gabi Raubart.

Dem Springer-Verlag, allen voran Renate Scheddin und Renate Schulz, sowie Annette Allée danke ich für die kreative Unterstützung bei der Erstellung des Buches und insbesondere für ihre Engsgeduld.

Dieses Buch ist meinen (akademischen) Vätern gewidmet: Bernd Hampel, Karl Moritz, Reinhard Maß, Burghard Andresen, Michael Krausz, Bernd Dahme und Dieter Naber.

---

<sup>1</sup> Dennis Skley: Danke 102/365. <https://www.flickr.com/photos/dskley/13796815083/>. Zugegriffen: 08.10.2015

# Inhaltsverzeichnis

## I Theoretische Ausführungen

<b>Metakognition und Zwang</b> .....	3
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>1.1 Ziele des metakognitiven Trainings</b> .....	4
<b>1.2 Hinweise zur Arbeit mit dem metakognitiven Training</b> .....	4
<b>1.3 Theoretischer Hintergrund</b> .....	6
1.3.1 Was ist Zwang? .....	7
1.3.2 Was sind eigentlich Zwangsgedanken und Zwangshandlungen? .....	8
1.3.3 Häufige Folgen von Zwang: Vermeidung und Sicherheitsverhalten .....	9
1.3.4 Was die Dinge verschlimmert! .....	10
1.3.5 Zwang und zwanghafte Persönlichkeitsstörung .....	12
<b>1.4 Aufbau und Inhalt des metakognitiven Trainings</b> .....	13
1.4.1 Wo sind Ihre Probleme? .....	13
1.4.2 Übung: Noch einmal innehalten – Brief an den Zwang .....	13
1.4.3 Was ist Metakognition? .....	15
1.4.4 Denkverzerrungen .....	15
<b>1.5 Jetzt geht's endlich los!</b> .....	16
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	17
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	17

## II Häufige Denkverzerrungen bei Zwang

<b>Denkverzerrung 1: Sind schlechte Gedanken anormal?</b>	
<b>Verbreitung zwanghafter Befürchtungen</b> .....	21
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>2.1 Einführung ins Thema</b> .....	23
2.1.1 Was ist normal? .....	23
2.1.2 Übergang von »normal« zu »zwanghaft« .....	29
2.1.3 Wieso redet kaum jemand darüber? .....	30
<b>2.2 Übungen</b> .....	32
2.2.1 Übung 1: Unmoral auch bei moralischen Vorbildern .....	32
2.2.2 Übung 2: Zwischenmenschliche Beziehungen .....	32
2.2.3 Übung 3: Milde walten lassen .....	35
2.2.4 Übung 4: Aggressionsbewältigung .....	38
2.2.5 Übung 5: Akzeptanz und Wertschätzung für sich selbst und andere .....	38
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	39
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	40
<b>Denkverzerrung 2: Führen schlimme Gedanken zu schlimmen Taten?</b>	
<b>Denken ≠ Handeln</b> .....	41
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>3.1 Einführung ins Thema</b> .....	43
3.1.1 Wer Böses denkt, tut auch Böses? .....	43
<b>3.2 Übungen</b> .....	45
3.2.1 Übung 1: Können Gedanken Dinge bewegen? .....	45
3.2.2 Übung 2: Magisches Denken .....	46
3.2.3 Übung 3: Auf den Spuren Uri Gellers... ..	48

3.2.4	Übung 4: Gedanken-Handlungs-Verschmelzung . . . . .	49
	<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	50
	<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	50

**Denkverzerrung 3: Müssen die Gedanken dem eigenen Willen gehorchen?**

<b>Die Gedanken sind frei!</b> . . . . .	51
--	----

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

<b>4.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	53
4.1.1 Gedanken sind voll steuerbar – stimmt das? . . . . .	53
4.1.2 Negative Gedanken sind wie »Vogelscheuchen im Wind« . . . . .	54
<b>4.2 Übungen</b> . . . . .	56
4.2.1 Übung 1: Der Vogelscheuche den Wind aus den <del>Segeln</del> Kleidern nehmen . . . . .	56
4.2.2 Übung 2: Vorsicht – noch mehr Bilder! . . . . .	56
4.2.3 Übung 3: Nehmen Sie Ihrem Denken gegenüber neue Positionen ein . . . . .	58
4.2.4 Übung 4: Erfreuen Sie sich an Ihrem Denken . . . . .	59
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	60
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	60

<b>Denkverzerrung 4: Ist die Welt gefährlich? Katastrophisieren</b> . . . . .	61
---	----

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

<b>5.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	63
5.1.1 Gründe für Fehleinschätzungen . . . . .	64
<b>5.2 Übungen</b> . . . . .	65
5.2.1 Übung 1: Machen Sie sich schlau! . . . . .	65
5.2.2 Übung 2: Wahrscheinlichkeitsketten berechnen . . . . .	66
5.2.3 Übung 3: Aufmerksamkeitsspaltung . . . . .	67
5.2.4 Übung 4: Korrigierende Erfahrungen machen – Konfrontationstherapie . . . . .	69
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	75
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	75

<b>Denkverzerrung 5: Müssen schlechte Gedanken unterdrückt werden? Gedankenkontrolle</b> . . . . .	77
--	----

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

<b>6.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	79
6.1.1 »So etwas darf man nicht denken?« . . . . .	79
6.1.2 Gedankenunterdrückung klappt nicht! . . . . .	80
6.1.3 Stattdessen: Inneren Abstand zur Befürchtung suchen... . . . . .	81
<b>6.2 Übungen</b> . . . . .	82
6.2.1 Übung 1: Gedankenunterdrückung klappt nicht . . . . .	82
6.2.2 Übung 2: Alternativer Umgang mit negativen Gedanken . . . . .	83
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	84
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	84

<b>Denkverzerrung 6: Signalisieren Gefühle echte Gefahr? Zwang und Emotion</b> . . . . .	85
--	----

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

<b>7.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	87
7.1.1 Welche Gefühle gehen mit Zwangsgedanken einher? . . . . .	87
7.1.2 Gefühle sind manchmal ein schlechter Ratgeber . . . . .	88
<b>7.2 Übungen</b> . . . . .	90
7.2.1 Übung 1: Emotion und soziale Bewertung . . . . .	90
7.2.2 Übung 2: Einfluss äußerer Faktoren auf Denken und Fühlen . . . . .	91
7.2.3 Übung 3: Aus der Mücke einen <del>Elefanten</del> Dinosaurier machen . . . . .	93
7.2.4 Übung 4: Berg statt Blatt im Wind sein . . . . .	94
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	95
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	95

<b>Denkverzerrung 7: Vergiften die Zwänge die Gedanken? Das Netzwerk des Zwangs</b> . . . . .	97
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>8.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	99
8.1.1 Assoziationsspaltung . . . . .	99
8.1.2 Organisation des Gedächtnisses . . . . .	100
8.1.3 Technik der Assoziationsspaltung . . . . .	101
<b>8.2 Übungen</b> . . . . .	102
8.2.1 Übung: Assoziationsspaltung in Aktion – Die Gedanken befreien . . . . .	102
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	104
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	104
<b>Denkverzerrung 8: Bin ich für alles und jeden verantwortlich?</b>	
<b>Übertriebenes Verantwortungsempfinden</b> . . . . .	105
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>9.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	107
<b>9.2 Übungen</b> . . . . .	108
9.2.1 Übung 1: Nicht mit zweierlei Maß messen . . . . .	108
9.2.2 Übung 2: Das Pferd von hinten aufzäumen . . . . .	108
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	111
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	111
<b>Denkverzerrung 9: Ist gut nicht gut genug? Perfektionismus</b> . . . . .	113
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>10.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	115
10.1.1 Perfektion – ein überhöhter Anspruch . . . . .	115
10.1.2 Perfektes Leben? . . . . .	116
<b>10.2 Übungen</b> . . . . .	118
10.2.1 Übung 1: Auf scheinbar perfekte Personen achten . . . . .	118
10.2.2 Übung 2: Machen Sie bewusst Fehler . . . . .	118
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	119
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	119
<b>Denkverzerrung 10: Muss ich alles ganz genau wissen? Suche/Sucht nach Wahrheit</b> . . . . .	121
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>11.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	123
<b>11.2 Übungen</b> . . . . .	124
11.2.1 Übung 1: Ist absolute Wahrheit erreichbar – und überhaupt erstrebenswert? . . . . .	124
11.2.2 Übung 2: Weniger ist mehr . . . . .	125
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	126
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	126
<b>Denkverzerrung 11: Hilft Grübeln, Probleme zu lösen? Gefangen in der Endlosschleife</b> . . . . .	127
<i>Steffen Moritz, Marit Hauschildt</i>	
<b>12.1 Einführung ins Thema</b> . . . . .	129
<b>12.2 Übungen</b> . . . . .	130
12.2.1 Übung 1: Stopp-Signale setzen . . . . .	130
12.2.2 Übung 2: Aufschub . . . . .	131
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	132
<b>Weiterführende Literatur</b> . . . . .	132

**Denkverzerrung 12: Ist Zwang eine Hirnstörung – kann man da nichts machen?**

**Zwang und Gehirn** ..... 133

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

**13.1 Einführung ins Thema** ..... 135

13.1.1 Genetik und Neuropsychologie ..... 136

13.1.2 Irgendetwas hat jeder! Psychische Erkrankung: weder dramatisieren noch erklären ..... 138

**Abbildungsnachweis** ..... 139

**Weiterführende Literatur** ..... 139

**Denkverzerrung 13: Ich kann und bin nichts? Selbstzweifel und Depression** ..... 141

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

**14.1 Einführung ins Thema** ..... 143

**14.2 Übungen** ..... 145

14.2.1 Übung 1: Übertriebene Verallgemeinerungen reduzieren ..... 145

14.2.2 Übung 2: Vergegenwärtigen von Stärken ..... 147

14.2.3 Übung 3: Sensorisches Zirkeltraining ..... 148

14.2.4 Übung 4: Umgang mit Lob und Kritik ..... 150

14.2.5 Übung 5: Den Augenblick festhalten ..... 150

14.2.6 Übung 6: Dankbar sein ..... 151

14.2.7 Übung 7: Das Sein bestimmt das Bewusstsein ..... 152

14.2.8 Weitere Übungen zur Steigerung der Stimmung und des Selbstwertgefühls ..... 153

**Abbildungsnachweis** ..... 154

**Weiterführende Literatur** ..... 154

**Denkverzerrung 14: Werde ich nie wieder gesund und am Ende sogar verrückt?**

**Zwang ≠ Psychose** ..... 155

*Steffen Moritz, Marit Hauschildt*

**15.1 Einführung ins Thema** ..... 157

**Abbildungsnachweis** ..... 160

**Weiterführende Literatur** ..... 160

**Zu guter Letzt** ..... 161

**16.1 Sie sind mehr als Ihre Zwangsstörung und Sie haben mehr drauf, als nur Ihre Probleme zu bekämpfen** ..... 163

16.1.1 Übung: Vorstellungsübung ..... 164

**16.2 Übung macht den Meister!** ..... 165

**16.3 Rückmeldung** ..... 166

**Abbildungsnachweis** ..... 167

**Weiterführende Literatur** ..... 167

**Serviceteil**

Arbeitsmaterialien ..... 170

Stichwortverzeichnis ..... 178