Susanne Fricke und Katharina Armour

Dem Zwang die rote Karte zeigen

Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern

Downloadmaterialien

mit Illustrationen von Claus Ast

3., überarbeitete Auflage

Arbeitsblatt 1-1	Meine eigenen Zwangssymptome
Arbeitsblatt 1 - 2	Behauptungen des Zwangsmonsters
Arbeitsblatt 1-3	Mein Zwangspuzzle
Arbeitsblatt 3 – 1	Mein Zwangstagebuch
Arbeitsblatt 3 – 2	Der Vermeidung auf der Spur
Arbeitsblatt 3 – 3	Übungsprotokoll
Arbeitsblatt 3 - 4	Zwangsleiter
Arbeitsblatt 3 - 5	Übungsplan für die Woche
Arbeitsblatt 3 - 6	Versprechend des Zwangsmonsters
Arbeitsblatt 4 - 1	Vereinbarungen in der Familie
Platz für Dich!	

Arbeitsblatt 1-1 Meine eigenen Zwangssymptome

(in Anlehnung an Baer 2007)

Du wirst auf den folgenden Seiten verschiedene Zwangsgedanken und Zwangshandlungen finden. Kreuze diejenigen Symptome an, die Du in den letzten sieben Tagen an Dir beobachtet hast. Bitte überlege dann, welche Symptome im Moment im Vordergrund stehen und markiere dann das wichtigste mit einer (1), das zweitwichtigste mit einer (2) und das drittwichtigste mit einer (3). Ein Stern (*) bedeutet, dass das betreffende Symptom ein Zwangssymptom sein kann, aber nicht muss.

ZWANGSGEDANKEN

Zwa	ingsgedanken mit aggressivem Inhalt
	Ich habe Angst, ich könnte mir Schaden zufügen.
	Angst, mit Messer und Gabel zu essen; Angst, mit scharfen Gegenständen zu
	hantieren; Angst, an Glasscheiben vorbeizugehen.
	Ich habe Angst, ich könnte anderen Schaden zufügen.
	Angst, das Essen anderer Leute zu vergiften; Angst, Babys zu verletzen; Angst,
	jemanden vor den Zug zu stoßen; Angst, die Gefühle eines anderen zu verlet-
	zen; Angst, sich schuldig zu machen, weil man bei einer Katastrophe keine Hilfe
	leistet; Angst, jemandem durch einen schlechten Ratschlag zu schaden.
	Ich habe gewalttätige oder grauenvolle Bilder im Kopf.
	Vorstellungen von Gewaltverbrechen, Körpern mit abgetrennten Gliedmaßen
	oder anderen entsetzlichen Szenen.
	Ich habe Angst, obszöne oder beleidigende Dinge zu sagen.
	Angst, in öffentlichen Situationen, z.B. in der Kirche, Obszönitäten auszusto-
	ßen; Angst, unanständige Wörter oder Sätze zu schreiben.
	Ich habe Angst, ich könnte etwas anderes Peinliches tun.
	Angst, sich vor anderen zu blamieren.
	Ich habe Angst, ich könnte einem ungewollten Impuls folgen.
	Angst, an einen Baum zu fahren; Angst, jemanden zu überfahren; Angst, mit
	einem Messer auf einen Freund einzustechen.
	Ich habe Angst, ich könnte zum Dieb werden.
	Angst, die Kassiererin im Laden zu betrügen; Angst, wertlose Dinge aus einem
	Geschäft zu stehlen.
	Ich habe Angst, ich könnte anderen aus Unvorsichtigkeit Schaden zufügen.
	Angst, einen Unfall zu verursachen, ohne es zu bemerken.
	Ich habe Angst, ich könnte daran schuld sein, dass sich irgend etwas
	anderes Furchtbares ereignet.
	Angst, beim Verlassen des Hauses nicht sorgfältig genug alles zu überprüfen
	und dadurch ein Feuer oder einen Einbruch zu verursachen.

	nghafte Angst vor Verseuchung
	Der Gedanke an körperliche Ausscheidungen beunruhigt mich sehr,
	bzw. ich empfinde große Abscheu vor ihnen.
	Angst, sich in öffentlichen Toiletten mit Aids, Krebs oder anderen Krankheiten
	zu infizieren; Angst vor dem eigenen Speichel, Urin, Kot, Samen oder Scheiden-
	flüssigkeit.
	Ich mache mir große Sorgen über Dreck oder Bazillen.
	Angst vor Übertragung von Krankheitserregern durch Sitzen auf bestimmten
	Stühlen, Händeschütteln oder Berühren von Türgriffen.
	Ich habe übergroße Angst vor Umweltgiften.
	Angst vor Verseuchung durch Asbest oder Radon; Angst vor radioaktiven Stof-
	fen; Angst vor Dingen, die aus Städten mit Giftmülldeponien kommen.
	Ich habe große Angst vor bestimmten Haushaltsreinigern.
	Angst vor giftigen Küchen- oder Sanitärreinigern, Lösungsmitteln, Insekten-
	sprays oder Terpentin.
	Ich habe große Angst davor, mit Tieren in Berührung zu kommen.
_	Angst, mich über ein Insekt, einen Hund, eine Katze oder ein anderes Tier mit
	einer Krankheit zu infizieren.
	Klebstoffe oder andere klebrige Materialien verursachen mir großes Unbeha-
_	gen.
	Angst vor Krankheitserregern oder Giften, die an Klebeflächen oder anderen
	klebrigen Substanzen haften könnten.
	Es macht mir große Sorgen, dass ich mich irgendwo anstecken und krank
	werden könnte.
	Angst, durch eine Infektion oder Verseuchung nach kürzerer oder längerer Zeit
	schwer zu erkranken.
	Ich bin besorgt darüber, dass ich andere anstecken könnte.
_	Angst, nach Kontakt mit giftigen Stoffen (z.B. Benzin) oder nach Berührung
	bestimmter Stellen des eigenen Körpers andere anzufassen oder für sie Mahl-
	zeiten zuzubereiten.
<u>z</u> wa	ngsgedanken mit sexuellem Inhalt
7	Ich habe verbotene oder perverse sexuelle Gedanken, Vorstellungen oder
_	Impulse.
	Belastende sexuelle Gedanken, die sich auf Fremde, Freunde oder Familienmit-
	glieder beziehen.
7	Ich habe sexuelle Zwangsvorstellungen, in denen Kinder oder eigene
_	enge Verwandte (Inzest) eine Rolle spielen.
	Ungewollte Gedanken, die eigenen oder andere Kinder sexuell zu belästigen.
\neg	Ich habe Zwangsgedanken, die die Homosexualität betreffen.
	Zweifel wie: »Bin ich homosexuell?« oder »Was, wenn ich plötzlich schwul
	2 vener vite. " bit len nomosexuen. " oder " vvds, vvenin len plotznen senvvd

Belastende Vorstellungen über gewalttätige sexuelle Annäherungen an erwachsene Fremde, Bekannte oder Familienmitglieder. Zwangsgedanken über das Sammeln und Aufbewahren von Gegenständen Ich habe Zwangsgedanken, die das Aufheben und Sammeln von Sachen betreffen. Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuwerfen, was man in Zukunft noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu verlieren.		Ich habe Zwangsgedanken, die sich um sexuelle Übergriffe gegen andere Personen drehen.
wachsene Fremde, Bekannte oder Familienmitglieder. Zwangsgedanken über das Sammeln und Aufbewahren von Gegenständen		
Zwangsgedanken über das Sammeln und Aufbewahren von Gegenständen □ Ich habe Zwangsgedanken, die das Aufheben und Sammeln von Sachen betreffen. Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuwerfen, was man in Zukunft noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt □ Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. □ Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit □ Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken □ Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. □ Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. □ Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. □ Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		
Ich habe Zwangsgedanken, die das Aufheben und Sammeln von Sachen betreffen. Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuwerfen, was man in Zukunft noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer "das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	7w2	·
betreffen. Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuwerfen, was man in Zukunft noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		
noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzuheben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer "das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	Ш	betreffen.
heben und wertlose Dinge zu sammeln. Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt □ Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. □ Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit □ Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken □ Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. □ Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. □ Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. □ Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Angst davor, etwas scheinbar Unwichtiges wegzuwerfen, was man in Zukunft
Zwangsgedanken mit religiösem Inhalt Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		noch einmal gebrauchen könnte; der Drang, unterwegs Gegenstände aufzu-
Ich mache mir Sorgen, etwas tun zu können, was ein Vergehen gegen meinen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		heben und wertlose Dinge zu sammeln.
nen Glauben darstellen würde. Angst, gotteslästerliche Dinge zu denken oder zu sagen bzw. dafür bestraft zu werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	Zwa	ngsgedanken mit religiösem Inhalt
werden. Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen. Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		
Die Sorge, auch wirklich immer »das Richtige« zu tun; Angst, gelogen oder jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		
jemanden betrogen zu haben. Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit □ Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. □ Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken □ Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. □ Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. □ Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. □ Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. □ Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Ich habe übermäßig strenge Moralvorstellungen.
Zwanghaftes Bedürfnis nach Symmetrie und Genauigkeit □ Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken □ Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. □ Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. □ Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. □ Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		
 Ich habe Zwangsgedanken über Symmetrie und Genauigkeit. Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu 	Zwa	
Die Sorge, Bücher könnten unordentlich im Regal stehen oder Zeitungen nicht ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	\Box	
ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte Berechnungen unvollkommen sind. Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	_	
Andere Zwangsgedanken Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		ordentlich aufeinander liegen; Angst, dass die Handschrift oder angestellte
 □ Ich habe das Gefühl, bestimmte Dinge unbedingt wissen oder mir merken zu müssen. □ Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. □ Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. □ Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. □ Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu 	۸nd	
zu müssen. Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	Ana	
Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnummern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu	Ш	
mern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts. Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Die Überzeugung, man müsste sich bestimmte unwichtige Dinge merken wie
 Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen. Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu 		Nummernschilder, die Namen von Schauspielern in Filmen, alte Telefonnum-
Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z. B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		mern oder Sprüche von Autoaufklebern oder T-Shirts.
könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen. Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Ich fürchte mich davor, bestimmte Dinge zu sagen.
 Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen. Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu 		Angst, bestimmte Wörter zu benutzen (z.B. die Zahl 13), da sie Unglück bringen
Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszudrücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		könnten; Angst, etwas Respektloses über einen Toten zu sagen.
drücken; Angst, Worte falsch auszusprechen. Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Ich habe Angst davor, etwas Falsches zu sagen.
Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren. Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		Angst, nicht das zu sagen, was man sagen will, oder sich nicht richtig auszu-
Angst, die Brieftasche oder unwichtige Gegenstände wie ein Stück Papier zu		drücken; Angst, Worte falsch auszusprechen.
		Ich habe Angst davor, Dinge zu verlieren.

	Lästige neutrale Gedanken dringen in mein Bewusstsein ein.
	Nichtssagende, aber störende Vorstellungen, die sich einem aufdrängen.
	Ich fühle mich durch lästige und sinnlose imaginäre Geräusche, Wörter oder
	Musik gestört, die in mein Bewusstsein eindringen.
	Wörter, Lieder oder Geräusche, die sich nicht abstellen lassen.
*	Bestimmte Klänge oder Geräusche stören mich.
	Sich stark durch Geräusche wie laut tickende Uhren oder Stimmen aus einem
	anderen Zimmer, die einen vom Schlafen abhalten, gestört fühlen.
	Ich habe Glückszahlen und Unglückszahlen.
	Gedanken, die sich um bestimmte Zahlen (z.B. die 13) drehen, und einen ver-
	anlassen, Dinge so und so oft zu tun oder mit etwas solange zu warten, bis die
	»richtige« Uhrzeit dafür da ist.
	Bestimmte Farben haben eine besondere Bedeutung für mich.
	Angst, Gegenstände mit einer bestimmten Farbe zu benutzen (z.B. weil
	Schwarz für den Tod und Rot für Blut und Verletzung steht).
	Ich habe abergläubische Ängste.
	Angst, an Friedhöfen, Leichenwagen oder schwarzen Katzen vorbeizugehen;
	Angst vor »Todesboten«.
Zwai	ngsgedanken, die um bestimmte körperliche Aspekte kreisen
	Ich beschäftige mich sehr mit der Gefahr, von Krankheiten befallen zu wer-
	den.
	Angst, Krebs, Aids, eine Herzkrankheit oder etwas anderes zu haben, obwohl
	der Arzt sagt, dass alles in Ordnung ist.
*	Ich mache mir Sorgen, dass etwas mit meinem Körper oder meinem Äuße-
	ren nicht stimmt (Dysmorphophobie).
	Die Befürchtung, an Gesicht, Ohren, Nase, Augen oder irgendeinem anderen
	Teil des Körpers fürchterlich entstellt zu sein, obwohl andere einem versichern,
	dass dies nicht so ist.
	NGSHANDLUNGEN
Säub	perungs- und Waschzwänge
Ш	Das Händewaschen nimmt bei mir unverhältnismäßig viel Zeit in Anspruch
	oder ist mit einem bestimmten Ritual verbunden.
	Viele Male am Tag die Hände waschen oder langes Händewaschen nach der –
	tatsächlichen oder vermeintlichen – Berührung eines unreinen Gegenstandes.
	Dies kann sich auch auf die Arme bis zu den Schultern erstrecken.
Ш	Ich habe übertriebene oder mit ganz bestimmten Ritualen verbundene
	Gewohnheiten, die das Duschen, Baden, Zähneputzen, Kämmen und Schmin-
	ken oder das Benutzen der Toilette betreffen.
	Handlungen, die der Körperpflege dienen, z.B. Duschen oder Baden, dauern
	Stunden. Wird die Abfolge unterbrochen, muss u. U. wieder ganz von vorn
	begonnen werden.

	Ich habe zwanghafte Gewohnheiten, die die Reinigung verschiedener Dinge
	im Haushalt betreffen.
	Übermäßiges Säubern von Wasserhähnen, Toiletten, Fußböden, Küchentischen oder Küchenutensilien.
	Ich treffe andere Vorkehrungen, um nicht mit Krankheitserregern in Berüh-
	rung zu kommen.
	Familienangehörige darum bitten, Insektenvernichtungsmittel, Müll, Benzinka-
	nister, rohes Fleisch, Farben, Lack, Medikamente aus der Hausapotheke oder
	Katzendreck anzufassen bzw. wegzuschaffen, anstatt es selbst zu tun. Mögli-
	cherweise der Einsatz von Handschuhen, wenn sich der Umgang mit diesen
W =	Dingen nicht vermeiden lässt.
Kon	trollzwänge
Ш	Ich muss kontrollieren, ob ich jemandem Schaden zugefügt habe.
	Kontrollieren, ob man jemanden verletzt hat, ohne es zu bemerken. Andere
	bitten zu bestätigen, dass alles in Ordnung ist, oder anzurufen um zu fragen, wie es ihnen geht.
	Ich überprüfe, ob ich mich nicht selbst verletzt habe.
	Nach Blut oder Verletzungen suchen, wenn man mit scharfen oder zerbrechli-
	chen Gegenständen hantiert hat. Häufige Arztbesuche, um sich bestätigen zu
	lassen, dass man unverletzt ist.
	Ich überprüfe, ob sich etwas Furchtbares ereignet hat.
	Die Zeitungen nach Berichten von Katastrophen durchforsten, die man glaubt,
	selbst verursacht zu haben (oder im Fernsehen auf solche Berichte warten).
	Andere fragen, ob man nicht einen Unfall verursacht hat.
П	Ich kontrolliere, ob ich keine Fehler gemacht habe.
_	Mehrfaches Überprüfen von Türschlössern, Küchenherden und elektrischen
	Anschlüssen vor Verlassen des Hauses; mehrfaches Überprüfen des Gelesenen,
	Geschriebenen oder Berechneten um sicherzugehen, dass einem kein Fehler
	unterlaufen ist.
*	Meine Zwangsgedanken über verschiedene Dinge, die mit meiner gesund-
	heitlichen Verfassung oder meiner äußeren Erscheinung zu tun haben,
	veranlassen mich zu überprüfen, ob alles mit mir in Ordnung ist.
	Sich von Freunden oder Ärzten bestätigen lassen, dass man keinen Herzanfall
	hat oder Krebs bekommt; häufiges Puls-, Blutdruck- oder Temperaturmessen;
	überprüfen, ob man schlecht riecht; sein Spiegelbild überprüfen und nach häss-
	lichen Merkmalen absuchen.
	inchen Merkmalen absuchen.

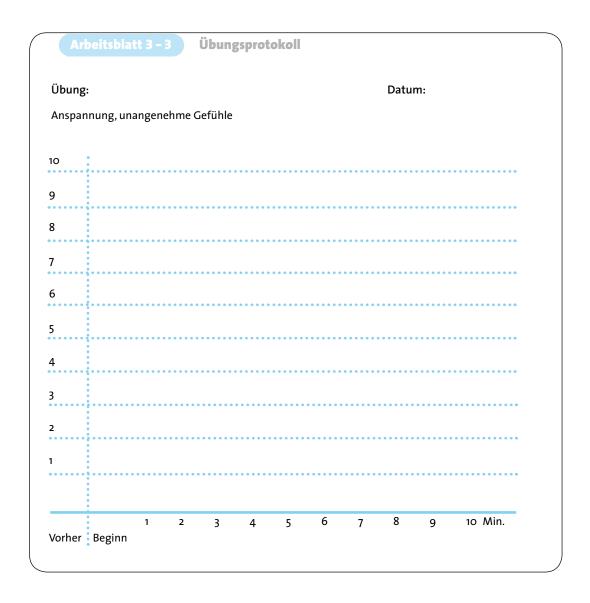
Wie	derholungszwänge
	Ich muss Dinge immer wieder neu schreiben oder lesen.
	Stunden brauchen, um ein paar Seiten eines Buches zu lesen oder einen kurzen
	Brief zu schreiben; besorgt sein, dass man nicht versteht, was man gerade ge-
	lesen hat; den hundertprozentig passenden Ausdruck oder Satz finden wollen;
	sich zwanghaft auf die äußere Form bestimmter gedruckter Buchstaben in
	einem Buch konzentrieren müssen.
	Ich muss bestimmte Routinehandlungen immer mehrfach durchführen.
	Zahlreiche Wiederholungen von Handlungen durchführen z.B. beim Ein- und
	Abschalten von Geräten, Haare kämmen oder Betreten und Verlassen eines
	Raumes; Worte immer wiederholen zu müssen, bis sie »richtig« gesagt wurden;
	sich unwohl fühlen, wenn man diese Wiederholungen unterlässt.
Zäh	Izwänge
	Ich habe Zählzwänge.
	Dinge zählen wie Decken- oder Fußbodenfliesen, Bücher im Regal, Nägel in der
	Wand oder sogar die Sandkörner am Strand; mitzählen, wenn man bestimmte
	Dinge wiederholt wie z.B. das Waschen einzelner Körperpartien (Es gibt für
	viele »gute« und »schlechte« Zahlen, die bestimmen, wie oft jemand etwas
	wiederholen muss.).
Ord	nungszwänge
	Ich habe Ordnungszwänge.
	Papiere oder Stifte auf dem Schreibtisch oder Bücher im Regal ordnen; Stunden
	damit verbringen, Dinge im Haus in die richtige Ordnung zu bringen und sich
	darüber aufregen, wenn diese Ordnung gestört wird.
Hor	t- und Sammelzwänge
	Ich habe den Zwang, Dinge zu horten und zu sammeln.
	Aufbewahren alter Zeitungen, Notizen, Dosen, Papiertücher, Verpackungen und
	Flaschen aus der Sorge, man könnte sie eines Tages einmal benötigen; unnütze
	Dinge von der Straße auflesen oder aus Mülleimern herausholen.
And	lere Zwangshandlungen
Ш	Es gibt Rituale, die ich im Geist ausführe (andere als Zählen oder Kontrollie-
	ren).
	Im Kopf Rituale ausführen, z.B. Gebete aufsagen oder einen »guten« Gedan-
	ken denken, um einen »schlechten« wieder gut zu machen. Der Unterschied
	zu Zwangsgedanken ist, dass man diese Rituale einsetzt, um eine Angst zu
	bekämpfen oder um sich besser fühlen zu können.
Ш	Ich muss anderen Menschen bestimmte Dinge sagen oder gestehen oder
	ihnen bestimmte Fragen stellen.
	Andere Leute bitten zu bestätigen, dass alles in Ordnung ist; Taten zu gestehen,
	die man niemals begangen hat; glauben, man müsste anderen Leuten be-
	stimmte Sachen sagen, um sich besser zu fühlen.

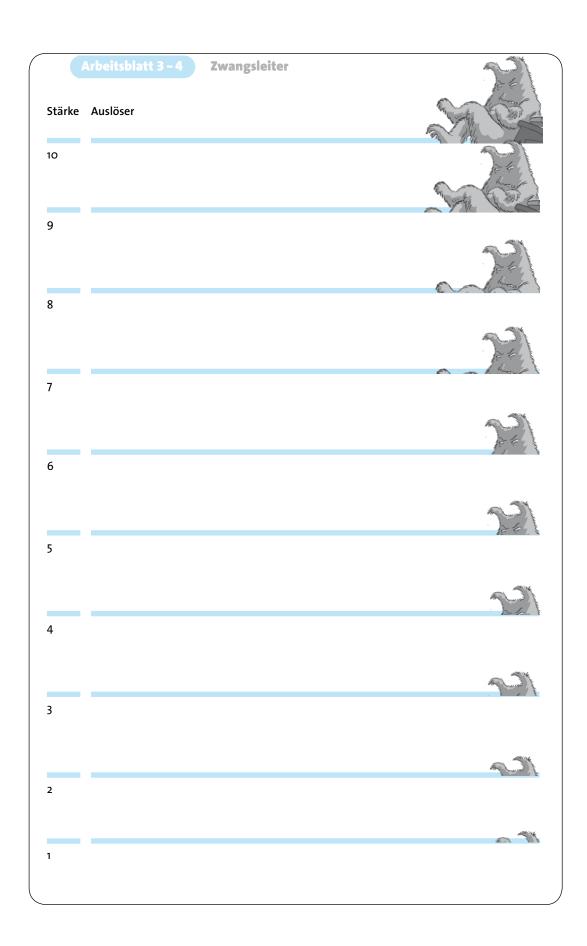
*	Ich muss Dinge berühren, beklopfen oder an ihnen reiben.
_	Dem Drang nachgeben, raue oder heiße Oberflächen (z. B. Holz oder Herdplat-
	ten) zu berühren oder andere Leute im Vorübergehen zu streifen; glauben, man
	müsse einen bestimmten Gegenstand wie den Telefonapparat berühren, um
	die Erkrankung eines Familienangehörigen zu verhindern.
	Ich treffe Vorkehrungen (andere als Kontrollhandlungen), um Schaden von
	mir oder anderen abzuwenden oder das Eintreten furchtbarer Dinge zu
	verhindern.
	Sich von scharfen oder zerbrechlichen Dingen wie Messern, Scheren oder
	Glas fernhalten.
*	Das Einnehmen von Mahlzeiten ist bei mir mit ganz bestimmten Ritualen
	verknüpft.
	Nicht in der Lage sein, mit einer Mahlzeit zu beginnen, ehe alles auf dem Tisch
	-
	in eine bestimmte Anordnung gebracht ist; beim Essen strikt auf die Einhal-
	tung eines bestimmten Rituals achten; nicht essen können, bevor die Zeiger der
	Uhr nicht genau auf einem bestimmten Punkt stehen.
	Ich habe abergläubische Verhaltensweisen.
	Nicht mit einem Bus oder einer Bahn fahren, deren Nummer eine »Unglücks-
	zahl« (z.B. 13) enthält; am 13. des Monats nicht aus dem Haus gehen; Kleidungs-
	stücke fortwerfen, die man beim Vorbeigehen an einem Friedhof oder einer
	Leichenhalle trug.
*	Ich reiße mir die Haare heraus (Trichotillomanie).
_	Mit den Fingern oder einer Pinzette Kopfhaare, Wimpern, Augenbrauenhärchen
	oder Schamhaare herausziehen. Dabei können kahle Stellen entstehen, die
	einen zum Tragen einer Perücke zwingen.
	enien zum nagen einer Ferucke zwingen.

Behauptung	Welche wirken bei Dir?	Was behauptet Dein Zwangsmonster?	Was sagst Du dagegen?
Übertreibung der Gefahr			
Gefühle zeigen Gefahr an.			
Übertreibung der Verantwortung			
Wer schlechte Gedanken hat, ist ein schlechter Mensch.			
Schlechte Gedanken sind das Gleiche wie schlechte Taten.			
Schlechte Gedanken führen zu schlimmen Ereignissen.			

Arbeitsblatt 1-3	Mein Zwangspuzzle	
Familiäre Einflüsse		The state of the s
Biologische Bedingungen		
Die eigene Persönlichkeit		
Wichtige Erlebnisse		The state of the s
Behauptungen des Zwangsmonsters		Ton .

Wann and an array ideal 2.2	Magazawa sida da Dan	
Wann und wo vermeidest Du?	Was vermeidest Du?	





Arbeitsblatt 3 – 5	Übungsplan für die Woche	
Übung 1	Wie oft:	
Übung 2	Wie oft:	
Übung 3	Wie oft:	
Sätza gagan dan Tuang		
Sätze gegen den Zwang		
Wie will ich mich belohnen?		

Arbeitsblatt 3 - 6

Versprechen des Zwangsmonsters



Unsicher- heit	»Du wirst Dich nicht mehr so dumm fühlen.«	 Unterstützung beim Lernen finden, z.B. Nachhilfe. Uns bewusst machen, dass ich ganz vieles gut kann, auch wenn ich in manchen Sachen nicht so gut bin.
		Meine Eltern könnten mich mehr loben.Wir suchen Hilfe bei einer Therapeutin.
Sich unsichtbar fühlen	»Die anderen werden sich viel mehr um Dich kümmern.«	 Ich bitte meine Eltern, mehr Zeit mit mir zu verbringen, ohne dass es um Zwänge geht und schlage gemeinsame Aktivitäten vor. Ich verabrede mich wieder öfter. Wir suchen Hilfe bei einer Therapeutin.
Dunkle Gedanken	»Wenn Du denkst und tust, was ich Dir sage, vertreibst Du Deine dunklen Gedanken.«	 Ich überlege, was mir hilft, weniger traurig zu sein. Ich verabrede mich. Ich spreche mit meinen Eltern. Wir suchen Hilfe bei einer Therapeutin.
Langeweile	»Wenn Du alle meine Aufträge erfüllst, wird Dir nie langweilig.«	 Ich suche mir Hobbies, mache z.B. Sport. Ich verabrede mich.
Schwierig- keiten	»Ich helfe Dir, dass die anderen Dich in Ruhe lassen.«	 Ich lerne, wie ich anderen freundlich sage, dass sie mir mehr Freiraum geben. Ich besuche eine soziale Kompetenzgruppe oder suche Hilfe bei einer Therapeutin.

Arbeitsblatt 4 - 1

Vereinbarungen in der Familie

VERTRAG zwischen:	
	(Dein Name) und (Name des Familienmitgliedes)
Was wollen wir ve	ereinbaren?
-	(Name des Familienmitgliedes) nicht mehr rchen. Dazu wird folgende Vereinbarung getroffen:
In der 1. Woche:	
In der 2. Woche:	
In der 3. Woche:	
In der 4. Woche:	
	t Wutanfällen um?
-	(Dein Name) wütend wird oder sogar
	(z.B. Schimpfwörter, Hauen, Sachen
werfen), gilt folge	ende Regel:
_	er Medienzeit, Verlust von Privilegien)
Welche Belohnung	g soll es geben?

