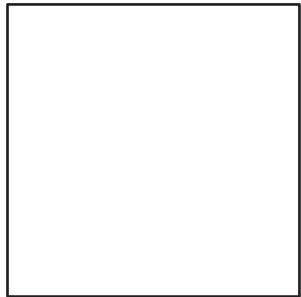
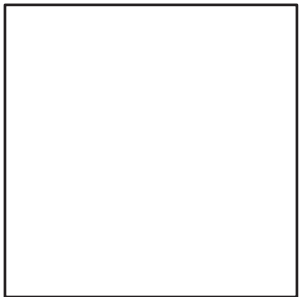


Warum geht eine Zwangserkrankung nicht immer von alleine weg? Ein wichtiger Teil der Erklärung liegt im Teufelskreis der Zwangshandlungen. Tragen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen bitte in die Kästchen ein.



mehr Aufmerksamkeit
auf den Gedanken
(Bedrohungsmonitoring)



Gedanke: z. B.
"Ich könnte meiner
Freundin etwas
antun."



Bewertung: "Wenn ich so
etwas schon denke, zeigt das,
dass ich auch fähig wäre, es
zu tun. Wie schrecklich!"



Angst und
Unruhe



Versuch, diesen Gedanken
zu unterdrücken oder zu
neutralisieren (z. B.
Gegengedanken bilden)



scheinbare Bestätigung,
dass der Zwangsgedanke
gefährlich sei

