

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 Aufmerksamkeitsspaltung) 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

Erfolgreich gegen Zwangsstörungen
Metakognitives Training - Denkfallen erkennen und
entschärfen

Moritz, S.; Hauschildt, M.

2016, XVI, 179 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-48751-8