



Erschienen am 30.11.2018  
176 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-821-3

Sally M. Winston, Martin N. Seif

## Tyrrannen in meinem Kopf

### Zwangsgedanken überwinden - ein Selbsthilfeprogramm

Frei sein von der Tyrannei aufdringlicher Gedanken  
Beinahe jeder Mensch denkt unwillkürlich Dinge, die er gar nicht denken will. Doch einigen Menschen gehen diese Gedanken nicht wieder aus dem Kopf. An der Bahnsteigkante kommt ihnen in den Sinn: „Und wenn ich jetzt springe?“ Sie springen nicht, grübeln aber fortan darüber nach, ob sie selbstmordgefährdet sind. Oder ihnen schießt durch den Kopf, sie könnten jemandem Gewalt antun und fragen sich immerfort, was ein solcher Gedanke über sie „verraten“ könnte. Aufdringliche Gedanken machen Angst und verursachen nicht selten Scham.

Unwillkürliche Gedanken sind keine bewussten Entscheidungen und ihr Inhalt lässt keine Rückschlüsse auf den Charakter eines Menschen zu. Und je intensiver Sie sich bemühen, einen Gedanken loszuwerden, umso hartnäckiger setzt er sich fest. Die Autoren entlarven viele Annahmen über zwanghafte Gedanken und stellen wirkungsvolle Techniken vor, sie zu überwinden. Das beschriebene Selbsthilfeprogramm ermöglicht ein Leben frei von der Tyrannei aufdringlicher Gedanken.

## Biografien

### Sally M. Winston

Sally M. Winston, Gründerin des Anxiety and Stress Disorders Institute of Maryland. Sie war Vorsitzende des Clinical Advisory Board of the Anxiety and Depression Association of America (ADAA). Langjährige Erfahrung als Klinikerin und in der Weiterbildung von Therapeuten.

### Martin N. Seif

Martin N. Seif, PhD, Mitbegründer der Anxiety and Depression Association of America und langjähriges Vorstandsmitglied. Er ist stellvertretender Direktor des Anxiety and Phobia Treatment Center in New York und arbeitet in eigener Praxis.