

Kompaktbehandlung bei Zwangsstörungen

Mögliche Expositionsübungen

Bitte füllen Sie die Liste mit möglichen Expositionsübungen aus. Denken Sie darüber nach, wobei Ihre Zwangsstörung Sie behindert (z.B. bei Waschzwang, Türkliniken in öffentlichen Gebäuden zu berühren). Das ist oft ein guter Hinweis, was eine nützliche Übung sein könnte. Wir suchen nach Übungen, die ein für Sie gewünschte Veränderung in Ihrem Leben bringen können.

Es ist wichtig, dass Sie einen Plan haben, bevor wir beginnen. Dieser muss nicht perfekt sein. Sobald wir mit der Behandlung begonnen haben, werden Sie Erfahrungen sammeln, was die größten Veränderungsmöglichkeiten bietet, und wir werden den Plan im Laufe der Zeit überarbeiten und aktualisieren.

Beschreibung der Übungen

Bei Waschzwang z. B. Türkliniken anfassen und anschließend ohne Händewaschen einen Apfel essen; Lieblingspullover in Klinik tragen; Chemikalien wie Rattengift ohne Handschuhe benutzen.

Bei Kontrollzwang z. B. Wasserkocher benutzen und ohne das Stromkabel zu lösen den Raum verlassen; Lieblingsgegenstände im Rucksack statt in Hosentasche aufbewahren; E-Mail an Arbeitskollegin verschicken ohne nach Rechtschreibfehlern zu durchsuchen; eigene Wohnung als letztes verlassen.

Bei Zwangsgedanken z. B. auf einem Spielplatz einen True Crime Podcast zu sexuellen Straftaten hören; einen Song übers Fremdgehen hören; ein Messer bei sich führen.

Bei magischem Denken z. B. angstbesetzte Gedanken aufsagen und dabei etwas „falsches“ tun; Dinge genau sechsmal wiederholen; in Textnachrichten „falsche“ Wörter benutzen; schwarze Klamotten tragen.
