

HANKA RACKWITZ
mit Christoph Straßer

Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen

Wie ich meine
Zwänge, Ängste und
Neurosen besiegte



Geschichten
aus der
Anstalt

© des Titels »Von einer die auszog, das fürchten zu verlernen« von Hanka Rackwitz (ISBN 978-3-86882-910-5)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

INHALT

Danksagung	9	
Vorwort	Klappe, die zweite Oder: Von einer, die auszog, das Fürchten zu verlernen	11
TEIL 1: Von einer, die auszog ...		
1. Kapitel:	Dschungelbuch Teil 1 Oder Einmal Dschungel und zurück	17
2. Kapitel:	Die Frage nach dem <i>Warum</i> Oder: Wie kann jemand, der behauptet, unter Kontaminationsangst und Waschzwang zu leiden, ins Dschungelcamp ziehen?	21
3. Kapitel:	Höhenflüge ins Land der Kängurus Oder: Flugangst war ihr kleinstes Problem . .	31
4. Kapitel:	Interview mit einem Therapeuten Oder: Doktor Stefan Koch kommt zu Wort . .	45
5. Kapitel:	Dschungelbuch Teil 2 Oder: Die goldene Küste	51
6. Kapitel:	Gedankenwelten Oder: Über Radios und Kinos im Kopf	59
7. Kapitel:	Ab wann wird es gefährlich Oder: Kognitive Tretminen und was das Ganze mit Crème brûlée zu tun hat	63

© des Titels »Von einer die auszog, das fürchten zu verlernen« von Hanka Rackwitz (ISBN 978-3-86882-910-5)
2018 by rnv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

TEIL 2: ... das Fürchten ...

8. Kapitel: Dschungelbuch Teil 3
Oder: Abenteuer im tiefen, dunklen
Dschungel 73
9. Kapitel: Darf ich vorstellen: Meine Zwänge 93
10. Kapitel: Na dann mal Prost
Oder: Über Wein- und andere
verführerische Plagegeister 109
11. Kapitel: Die Gesichter unserer Dämonen
Oder: Von Priestern, die über Flüsse
springen, Frauen, die zwei Jahre an
einer Glückwunschkarte schreiben und
Männern, die zu Stein erstarren 113
12. Kapitel: Wer trägt die Schuld
Oder: Über die Ursachen von Zwängen . . 127
13. Kapitel: Einer für alle und alle für einen
Oder: Tipps für Angehörige 133
14. Kapitel: Von Vollkasko-Mentalitäten, German
Angst und Desinfektionsmitteln 139
15. Kapitel: Wieder zu Hause
Oder: Aufbruch in die Realität 147

TEIL 3: ... zu verlernen

16. Kapitel: Die Schön Klinik Roseneck in Prien am
Chiemsee
Oder: Auf direktem Weg in Richtung
Freiheit 155

17. Kapitel:	Auge in Auge mit dem Zwang Oder: Expositionstherapie und kognitive Therapie als unschlagbares Team	167
18. Kapitel:	Die Achtsamkeit Oder: Leben im Hier und Jetzt	177
19. Kapitel:	Achtsamkeit und Zwang Oder: Wie die Achtsamkeit helfen kann. . .	187
20. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, erster Teil Oder: Paradoxe Phänomene	191
21. Kapitel:	Zu Besuch in der Vergangenheit Oder: Mein Vati	199
22. Kapitel:	Auszug aus meinem Kliniktagebuch, zweiter Teil Oder: Die Saat der guten Gedanken.	207
23. Kapitel:	Die letzte Klappe Oder: Der lange Weg aus meinen Gummistiefeln.	211
24. Kapitel:	Vorwärts immer – rückwärts nimmer Oder: Abschlussbericht Doktor Koch	217
25. Kapitel:	NACHWORT VON PROFESSOR VODERHOLZER	221

© des Titels »Von einer die auszog, das fürchten zu verlernen« von Hanka Rackwitz (ISBN 978-3-86882-910-5)
2018 by rnvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>