

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	11
Stecken Sie in der Vergewisserungs Falle? .....	12
Machen Sie für sich das Beste aus diesem Buch .....	14
Eine neue Einstellung bedeutet Freiheit. ....	15
<b>1. Die Grenzen der Vergewisserung.</b> .....	17
1.1 Manchmal kann man sich durch Vergewisserung dauerhaft beruhigen, und manchmal nicht. ....	17
1.2 Produktive Vergewisserung .....	19
1.3 Unproduktive Vergewisserung .....	21
1.3.1 Verborgene Vergewisserung. ....	23
1.3.2 Leere Vergewisserung. ....	25
1.3.3 Kontrollierende Vergewisserung. ....	26
1.4 Wenn Vergewisserung nicht nachhaltig wirkt. ....	28
1.5 Unproduktive Vergewisserung durch bewältigungsstrategisches Selbstgespräch .....	30
Selbstgespräche können hilfreich sein oder auch nicht .....	30
<b>2. Wie innere Stimmen die Falle zu- und aufschnappen lassen</b> .....	33
2.1 Normale innere Stimmen. ....	33
Der Bangemacher .....	34
Vermeintliche Beruhigung .....	34
Stimme der Vernunft .....	34
2.2 Diskussionen zwischen dem Bangemacher und Vermeintliche Beruhigung. ....	35
Stimme der Vernunft schreitet ein .....	36
Stimme der Vernunft schreitet wieder ein .....	38
2.3 Vermeintliche Beruhigung von außen .....	39
2.4 Woraus sich die Falle zusammensetzt. ....	40
Negative Verstärkung .....	41
Paradoxe Bemühung .....	43
2.5 Lernen Sie, das Seil loszulassen .....	44
2.6 Der Bauplan der Falle .....	45

<b>3.</b>	<b>Erkennen Sie Ihre Falle.</b>	49
3.1	Nichts Böses tun	50
	Aufdringliche aggressive Gedanken	50
	Immer schön aufpassen	52
	Religiöse Skrupel	54
	Weltliche Skrupel	56
3.2	Lebenslange Garantie	57
	Gesundheit	57
	Sicherheit	61
	Glück	62
	Innere Stimmen	65
3.3	Alle Zweifel beseitigen	66
	Sexuelle Orientierung oder Identität	67
	Lautere Motive	70
	Geistig und seelisch fit	72
	Existenzielle Gewissheit	73
3.4	Keinen Mist bauen	75
	Perfektionismus	75
	Richtig entscheiden	77
	Eltern unter Leistungsdruck	80
3.5	Mehr darüber, wie Sie Ihre persönliche Falle erkennen.	82
<b>4.</b>	<b>„Bist du dir sicher?“ – Psychologie und Biologie der Ungewissheit.</b>	83
4.1	Gewissheit ist ein Gefühl, keine Tatsache	83
4.2	Die Vergewisserungsfalle und Sensibilisierung	85
4.3	Das Gehirn stellt Ungewissheit als gefährlich dar.	85
4.4	Angstdenken	86
4.5	Die Amygdala und ihr Fehlalarm	89
4.6	Was Aufregung mit Angst zu tun hat	90
4.7	Präzise Risikobewertung	91
4.8	Angst wird häufig als Gefahr wahrgenommen	92
4.9	Welche Faktoren spielen bei der Sensibilisierung eine Rolle?	93
	Angstsensibilität	93
	Stress	93
	Trigger	94
	Werte	95

<b>5.</b>	<b>Therapeutische Kapitulation</b> . . . . .	97
5.1	Befreiung aus der Vergewisserungsfalle mithilfe von Achtsamkeit . . . . .	97
5.1.1	Stellen Sie auf Bereitwilligkeit um . . . . .	98
5.1.2	Lösen Sie sich aus der Verstrickung mit Inhalten . . . . .	98
5.1.3	Lernen Sie Unbehagen achtsam hinzunehmen . . . . .	99
5.2	Was es bedeutet, eine Haltung der therapeutischen Kapitulation einzunehmen . . . . .	102
5.3	Die vier achtsamen Schritte der therapeutischen Kapitulation. . . . .	104
	1. Schritt: Trenne zwischen der Falle und einem echten Notfall (T) . . . . .	105
	2. Schritt: Akzeptiere das Unbehagen der Ungewissheit (A). . . . .	105
	3. Schritt: Unterlasse das Vergewissern (U). . . . .	106
	4. Schritt: Bleib in der Schwebelage und lass Zeit verstreichen (B) . . . . .	108
5.4	Was Sie von der therapeutischen Kapitulation erwarten können. . . . .	111
	Die Überwindung des Problems . . . . .	112
<b>6.</b>	<b>Die Fesseln des zwanghaften Vergewisserns zerreißen</b> . . . . .	113
6.1	Absichtliche Anwendung . . . . .	113
6.2	Effektive geplante Konfrontation. . . . .	114
	Die richtigen Auslöser . . . . .	116
	Vorschläge für geplante Konfrontationen . . . . .	117
6.3	Udenkbare Gedanken denken. . . . .	118
	Das Udenkbare umdenken . . . . .	118
6.4	Wie lange sollte eine Konfrontation dauern? . . . . .	119
6.5	Weitere Gelegenheiten für absichtliches Training . . . . .	119
	Selbst ist der Mensch! . . . . .	120
6.6	Die Vergewisserung durch andere Menschen blockieren . . . . .	121
	Der Odysseus-Pakt: Geben Sie sich zu erkennen . . . . .	122
6.7	Mission „Suche und zerstöre“ . . . . .	123
<b>7.</b>	<b>Hindernisse auf dem Weg der Besserung</b> . . . . .	125
7.1	Weitverbreitete Hindernisse. . . . .	125
7.2	Komplexe Hindernisse . . . . .	132
	Der Co-Zwangstanz . . . . .	132
	Die familiäre Verstrickung . . . . .	133
	Wege aus dem Co-Zwanghaftigkeitstanz . . . . .	135
	Substanzmissbrauch und Depression . . . . .	136

<b>8. Die Vorteile der Ungewissheitstoleranz – Leben in einer Welt des „Vielleicht“ und „Gut genug“</b> .....	139
Vertrauen Sie Ihrem Urteil. ....	141
Ohne Ungewissheit keine Kreativität .....	141
Alle Menschen sind sterblich, Shit happens, und dennoch ist das Leben schön .....	142
Vertrauen, Zweifel und Ungewissheit. ....	144
Die Überwindung des Problems ist ein fortlaufender Prozess .....	145
<b>Danksagung</b> .....	147
<b>Bibliografie</b> .....	149
Über den Autor .....	151
Über die Autorin .....	151
Über dieses Buch .....	153