

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
<b>TEIL 1: Von einer, die auszog ...</b>		
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 rnvj Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>