










## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Zita zähmt das Zwangsmonster	Armour, Katharina	9783867392198	19,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 20.5.2021				
Seitenanzahl: 44				
Altersempfehlung: ab 6 Jahre				
Zusatztext: Seit sie vor der ganzen Klasse in den Matsch geflogen ist, sieht Zita überall Schmutz und Bakterien. Und obwohl sie gut aufpasst und sich ständig wäscht, wird ihre Schmutzangst und der Waschzwang jeden Tag größer. Als Zita ganz müde und verzweifelt nicht mehr aus der Wanne kommen will, fahren ihre Eltern mit ihr zu einer Therapeutin. Bei ihr lernt Zita spielend, das herrische Zwangsmonster in die Knie zu zwingen. Das Buch mit einfühlsamen und gleichzeitig frechen Illustrationen beschreibt Auslöser, Zuspitzung und Behandlung einer kindlichen Zwangserkrankung und kann deshalb gut therapiebegleitend eingesetzt werden. Eine ermutigende Geschichte, die Kindern - und Eltern - zu Stärke gegen das herrische 'Zwangsmonster' verhilft. Mit Downloadmaterialien zur Unterstützung einer (Expositions-)Therapie.				
Bäume reisen nachts	Corff, Aude Le	9783458361084	8,99 EUR	
Erscheinungsdatum: 24.10.2015				
Seitenanzahl: 203				
Zusatztext: Seit Monaten verbringt die achtjährige Manon ihre Nachmittage allein, unter einer riesigen Birke im Garten, sie verschlingt ein Buch nach dem anderen und spricht mit Ameisen und Katzen, nur um an eines nicht denken zu müssen: das Verschwinden ihrer Mutter. Weder ihr Vater Pierre noch ihre Tante Sophie vermögen das stille Mädchen zu trösten. Doch Manons Einsamkeit erweicht das Herz des mürrischen Nachbarn Anatole. Sie beginnen, gemeinsam den Kleinen Prinzen zu lesen, und es erwächst eine außergewöhnliche Freundschaft. Als eines Tages überraschend Briefe der Mutter eintreffen, schmieden das Mädchen und der alte Mann einen kühnen Plan, der sie gemeinsam mit Pierre und Sophie auf eine abenteuerliche Reise quer durch Europa führt ... Bäume reisen nachts ist ein bezaubernder Roman über eine Familie, die sich neu erfindet, über den Mut eines kleinen Mädchens, Träume in Wirklichkeit zu verwandeln - und über Freundschaften, die dort entstehen, wo man sie am wenigsten vermutet.				
Dem Zwang die rote Karte zeigen	Fricke, Susanne	9783867392402	18,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.11.2020				
Seitenanzahl: 143				
Zusatztext: Dieses Buch hilft gegen Monster: Der erste altersgerechte Ratgeber für junge Menschen mit Zwangsstörungen unterstützt auch Eltern und Therapeuten beim Kampf gegen den Zwang. Zwei im Umgang mit Zwangserkrankungen erfahrene Psychotherapeutinnen informieren in unkomplizierter Sprache über die Merkmale und Therapiemöglichkeiten von Zwangsstörungen. Humorvoll, einfühlsam und mit zahlreichen konkreten Beispielen helfen die Autorinnen dabei, die Krankheit zu verstehen und zu bewältigen. Dieser Ratgeber holt die Betroffenen aus ihrer Einsamkeit und unterstützt sie dabei, Schritt für Schritt den Zwang zu vertreiben. Zusätzliche Informationen für die Eltern - die natürlich auch die Jugendlichen lesen dürfen - und Arbeitsmaterialien im Buch sowie als Download inklusive!				



## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Wenn du dich traust	Gembri, Kira	9783401511634	12,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 5.2020				
Seitenanzahl: 336				
Altersempfehlung: ab 12 Jahre				
Zusatztext: Ist die Liebe stärker als Ängste und Zwänge, die einen beherrschen? Kann man Vertrauen fassen, auch wenn die Vergangenheit einen nicht loslässt? Lea muss zählen - ihre Schritte, die Erbsen auf ihrem Teller, die Blätter des Gummibaums. Sie ist zwanghaft ordentlich und meistert ihren Alltag mit Hilfe von Listen und Zahlen. Jay dagegen lebt das Chaos, tanzt auf jeder Party und hat mit festen Beziehungen absolut nichts am Hut. Niemals würde er freiwillig mit einem Mädchen zusammenziehen, schon gar nicht mit einem, das ihn so auf die Palme bringt wie Lea. Und Lea käme nie auf die Idee, mit Jungs zusammen zwischen Pizzakartons Schmutzwäsche zu waschen. Sonnenklar, dass es zwischen den beiden heftig kracht, als sie aus der Not heraus eine WG gründen...				
Schlaft gut, ihr fieson Gedanken	Green, John	9783423627016	12,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 24.5.2019				
Seitenanzahl: 320				
Altersempfehlung: ab 13 Jahre				
Zusatztext: John Greens Bestseller - jetzt im Taschenbuch! Küssen ist gar nicht so leicht! Das gilt zumindest für die 16-jährige Aza Holmes. Denn gerade hat sie sich in den smarten und sensiblen Davis Pickett Junior verliebt, dessen millionenschwerer Vater auf rätselhafte Weise verschwunden ist. Mit Davis kann Aza Nachrichten austauschen, in die Sterne gucken und über Gedichte und Filme philosophieren. Nur ihn zu berühren, fällt Aza manchmal schwer. Denn sie leidet an einer Zwangsstörung. Für Aza besteht die Welt aus Bakterien, die sie bedrohen. Immer wieder zieht sich die Angstspirale in ihrem Kopf zusammen. Aza muss Mut beweisen und sich ihren Zwängen stellen. Dabei hat sie Freunde an ihrer Seite wie die witzig-charmante Daisy, die sie auf ihrem Weg begleiten.				
Sorgenlos und grübelfrei	Korn, Oliver	9783621289900	27,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 7.2.2024				
Seitenanzahl: 203				
Zusatztext: Versuchen Sie einmal, nicht an eine blaue Giraffe zu denken... - hat es funktioniert? Wahrscheinlich nicht, denn ein Gedanke wird dadurch, dass man ihn zu unterdrücken versucht, nur stärker. Dies gilt für den Gedanken an eine blaue Giraffe, aber auch für Grübel- und Sorgengedanken, die sehr belastend sein können. Aktiv gegen ständiges Sorgen und Grübeln . Den Grübelkreisel stoppen . Auf verschiedene Störungen und Probleme anwendbar . Zur Selbsthilfe und Therapiebegleitung Jeder macht sich manchmal Sorgen und verfällt zweitweise ins Grübeln. Nimmt dies jedoch überhand und dominiert das Leben, ist Hilfe nötig: Meist liegt dann ein schädliches, verzerrtes Denken vor. Die Metakognitive Therapie hat sich als besonders wirksam erwiesen, das eigene problematische Denken zu verstehen und einen neuen, gesunden Umgang damit zu entwickeln. Die Autoren erklären die Grundlagen des Therapiekonzepts und zeigen konkret, wie Betroffene ihre negativen Gefühle und vor allem Gedanken mithilfe metakognitiver Strategien in den Griff bekommen. . Vollständig überarbeitete 3. Auflage mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen . Zahlreiche Übungen . Tipps für den Umgang mit Sorgen und dem Grübeln Aus dem Inhalt Einführung . Die Metakognitive Therapie in Kürze . Veränderungsstrategien - der andere Umgang mit Gedanken . Anwendung bei einzelnen Störungsbildern				



## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Dem inneren Drachen mit Achtsamkeit begegnen	Külz, Anne	9783621289689	28,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 3.7.2023				
Seitenanzahl: 237				
<p>Zusatztext: Zwangsstörungen können das Leben der Betroffenen in extremer Weise einengen und hohen Leidensdruck erzeugen. Dabei fallen die Symptome sehr unterschiedlich aus, reichen vom übersteigerten Putzdrang bis zum zwanghaften Kontrollbedürfnis. Oftmals sind sich Betroffene ihrer Probleme bewusst, können aber »einfach nicht anders«. Der Zwang lässt sich nicht zähmen und wirkt unbesiegbar, wie ein Feuer speiender Drache. Dieser Ratgeber zeigt Menschen mit Zwangsstörungen, wie sie durch gezielte Achtsamkeit ihren Zwängen entgegenwirken können. Das neue Konzept von Anne Külz verhilft Betroffenen zu einer wohlwollenden und vorurteilsfreien Grundhaltung sich selbst gegenüber. Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen und Wertearbeit werden Gedankenfallen identifiziert und Hilfestellungen gegeben, wie dem inneren Drachen »Zwang« die Stirn zu bieten ist. Aus dem Inhalt Ein fauchender Drache im Gepäck - Zwänge und ihre Eigenschaften. Werkzeuge gegen den Zwang . Achtsamkeit entdecken - was bedeutet das? . Aus dem Vollen schöpfen - die Brille des Zwangs ablegen . Gedanken über Gedanken - mit Achtsamkeit die eigenen Fallen erkennen . Von was ernährt sich der Zwang? . Exposition - das Gefühl umarmen und dem Zwang die Stirn bieten . Blumen pflanzen - wo will ich hin? . Abschied von Schuld und Perfektion</p>				
Optimists Die First	Nielsen, Susin	9781783446223	11,50 EUR	
Erscheinungsdatum: 1.3.2018				
Seitenanzahl: 272				
<p>Zusatztext: Susin Nielsen got her start writing for popular television series, Degross Junior High. Since then, she's written for many Canadian TV shows and her young adult novels have received considerable critical acclaim. Word Nerd and My Messed-Up Life won multiple Young Readers' Choice Awards. The Reluctant Journal of Henry K. Larsen won the UKLA Award, the prestigious Governor General's Literary Award, the Canadian Library Association's Children's Book of the Year and many Young Readers' Choice Awards, while We Are All Made of Molecules was longlisted for the Carnegie Medal. Susin lives in Vancouver with her family and two extremely destructive cats.</p>				
Zwänge verstehen und überwinden	Rhomberg, Lisa	9783432113951	18,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 8.4.2021				
Seitenanzahl: 246				
<p>Zusatztext: Einsicht - ist ein erster SchrittIst die Tür abgeschlossen? Sind die Hände wirklich sauber? Viele von uns kennen den Drang, die verriegelte Tür nachzuprüfen, die Hände wiederholt zu waschen. Aber was ist normal, und wann ist ein Drang ein Symptom der Zwangserkrankung? Die Grenze ist schmal, der Übergang von gesund zu zwanghaft verläuft schleichend. Genauso schleichend breitet sich die Erkrankung aus, bis man feststellt: Ich bin gefangen im Zwang.Lisa Rhomberg gibt authentisch Einblick in ihre Gefühlswelt und zeigt, wie Zwänge erlebt werden. Gleichzeitig vermittelt sie fachliches Wissen rund um die Zwangserkrankung, klärt über die Tücken der Krankheit auf und stellt wirksame Behandlungsmöglichkeiten vor. Werden Zwangserkrankungen frühzeitiger erkannt, eingesehen und behandelt, können lange Leidenswege und soziale Spannungen abgefangen werden.</p>				

## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Kaya Kompliziert	Sacher, Noëmi	9783906183312	19,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 9.2021				
Seitenanzahl: 96				
Altersempfehlung: ab 8 Jahre				
<p>Zusatztext: Die achtjährige Kaya ist kompliziert - sagt ihre Mutter. Kaya selbst hat kein Problem damit, dass ihre Zehen nur mit den gestreiften Socken einverstanden sind, dass ihr Hals gegen dicke Pullis protestiert und dass sie nur aus dem gepunkteten Becher trinken kann. Sie verliert sich genussvoll im Spiel mit Wassergeisterchen und mit Winkelzwerge. Doch als sie auf dem Schulweg über einen Zaun klettert, um nicht schon wieder zu spät zur Schule zu kommen, reißen ihre Hose und Mamas Geduldsfaden. Ohne Versöhnung ins Bett geschickt, berät sie sich mit dem Monster unter dem Bett: Es befürchtet, dass ihre Mama sie gar nicht mehr haben will. In der Not schickt es Kaya an einen Ort, an dem sie lernen kann, wie sie unkompliziert wird.</p>				
Mit anderen Worten: ich	Stone, Tamara Ireland	9783734882098	9,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 17.6.2020				
Seitenanzahl: 382				
Altersempfehlung: ab 14 Jahre				
<p>Zusatztext: Ein poetisches Coming-of-Age Jugendbuch über Freundschaft und die erste Liebe, das behutsam das Thema Zwangsstörung anreißt. Worte sind nicht Samanthas Freunde. Im Gegenteil: In endlosen Gedankenschleifen verfolgen sie Sam und hindern sie daran, ein normales, unbeschwertes Leben zu führen. Aus Angst, als verrückt abgestempelt zu werden, verheimlicht Sam ihren täglichen Kampf sogar vor ihren Freundinnen. Nur die unkonventionelle Caroline sieht hinter Sams Fassade und lädt sie ein, sich einem geheimen Dichterklub anzuschließen. Hier erlebt Sam zum ersten Mal die befreiende Kraft von Worten und kommt sich seit langer Zeit selbst wieder nahe. Als sie sich in den klugen, zurückhaltenden AJ verliebt und gerade beginnt, vorsichtig auf ihr neues Glück zu vertrauen, stellt eine unerwartete Entdeckung alles infrage.</p>				

## Artikelliste

Titel	Autor	ISBN / EAN	Preis	Cover
Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen	Wewetzer, Gunilla	9783801728731	39,95 EUR	
Erscheinungsdatum: 11.2.2019				
Seitenanzahl: 137				
<p>Zusatztext: Die Neubearbeitung des Manuals liefert eine praxisorientierte Beschreibung der Behandlung von Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von etwa 8 bis 18 Jahren. In der Neuauflage wurden verschiedene Inhalte ergänzt, u.a. wird auf die Gestaltung der therapeutischen Beziehung, auf die Therapiemotivation und auf den Einsatz von Medien in der Psychotherapie eingegangen. Neue therapeutische Entwicklungen, wie z.B. metakognitive, achtsamkeits- und akzeptanzorientierte Strategien, wurden in das Behandlungsprogramm integriert. Zudem wird die Achtsamkeitsgruppe MOMENTO vorgestellt, die begleitend zur Einzeltherapie bei Jugendlichen zum Einsatz kommen kann. Das Manual stellt zunächst die Symptomatik und Klassifikation der Zwangsstörung dar und referiert aktuelle Befunde aus der Therapieforschung. Anschließend wird in Form von Modulen der gesamte Therapieprozess von der Diagnostik und Psychoedukation, über die Behandlung bis hin zur Rückfallprophylaxe dargestellt. Auf die Möglichkeiten der Einbeziehung der Eltern in die verschiedenen Therapiephasen wird ebenso eingegangen wie auf die Option einer die Psychotherapie begleitenden pharmakologischen Behandlung. Anhand von zahlreichen Fallbeispielen wird die therapeutische Vorgehensweise transparent gemacht. Häufige Fragen und Schwierigkeiten bei der Umsetzung der therapeutischen Interventionen werden problematisiert und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Das Manual ist für die Einzeltherapie konzipiert und kann sowohl im stationären als auch im ambulanten Setting eingesetzt werden. Zahlreiche Arbeits- und Informationsblätter, die auf der beiliegenden CD-ROM vorliegen, unterstützen die Umsetzung der therapeutischen Inhalte in die klinische Praxis.</p>				
Für mich soll es Neurosen regnen	Wittkamp, Peter	9783442771028	13,00 EUR	
Erscheinungsdatum: 13.9.2021				
Seitenanzahl: 318				
<p>Zusatztext: Was tun, wenn einen der Zwang im Griff hat? Peter Wittkamp schrieb bereits Gags für Jan Böhermann und Klaas Heufer-Umlauf und ist seit Jahren Hauptautor der »heute show online«. Außerdem verhalf er den Berliner Verkehrsbetrieben mit der Kampagne #weilwirdichlieben zu einem ganz neuen Image. Doch er leidet seit mehr als 20 Jahren unter Zwangsstörungen. Und zwar deutlich heftiger, als »noch kurz mal schauen, ob der Herd wirklich aus ist«. Neben den wissenschaftlichen Fakten, die in einem solchen Buch nicht fehlen dürfen, gerät sein Buch über den Umgang mit dieser oft übersehenen Krankheit bisweilen sehr humorvoll, ohne das Thema der Lächerlichkeit preiszugeben.</p>				