

Skript | DU 2.0

*Der Online-Coaching-Kurs für ein
glücklicheres Leben ohne Zwangsgedanken*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Aufbau des Kurses	3
Was Du durch die Masterclass lernen wirst	4
Was ist metakognitives Training?	5
Woher kommen Zwangsstörungen?	5
Was macht Zwangsstörungen so hartnäckig?	7
Haben viele Menschen eine Zwangsstörung?	9
Kann man eine Zwangsstörung wieder loswerden?	9
Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	10
Was eine Zwangsstörung verschlimmert	10
11 falsche Denkmuster und deren Auflösung.....	11
Schlechte Gedanken hat sonst keiner	11
Gedanken werden zu Taten	14
Keine Kontrolle mehr über die eigenen Gedanken	15
What a dangerous world.....	17
Bleib unbedingt sauber im Kopf.....	19
Gefühle warnen vor schrecklichen Ereignissen	20
Aufdringlichen Gedanken die Macht nehmen	22
Ich trage die Verantwortung... für alles und jeden.....	23
Sicherheit durch Perfektion.....	24
Hundertprozentige Sicherheit	25
G+ Gedanken.....	27
Neueste Erkenntnisse der NR FR Methode	30
Das Zwangsgedanken-Monster	30
Das Schwarze Loch.....	31
Die Grübelsucht.....	32
Hilfreiche Weiterentwicklung beim 14 Tage Experiment	35
Das musst Du über Entzugserscheinungen wissen	37
Die verbesserte 4-Schritte-Urlaubsformel	38
Wichtige Zusatztipps, ohne die viele scheitern	38
Exklusiv: 24 häufige Fehler und wie Du sie vermeidest.....	41
Der Rückfall.....	41
Der falsche Rückschluss	42

Nur einen Gedanken entfernt	43
Der Drang wird zu groß	44
Hilfe, ich habe einen Fehler gemacht	45
Sind es wirklich nur Gedanken?	46
Ich schaffe das niemals	47
Gedankenriese und Umsetzungszwerg	48
Der reumütige Sünder	49
Du bist zu gut für diese Welt.....	50
Die falsche Frage	51
Wichtiger als der Grund für die Gedanken ist, wie Du sie los wirst	52
Gut Ding braucht Weile	53
Weniger ist mehr	54
Ich will ... ich will nicht ... ich will...	55
Fehlen der inneren Sicherheit.....	56
Darum fühlt man sich erst etwas mies	57
Gibt es hoffnungslose Fälle?	59
Trau Dich loszulassen	59
Habe ich etwas nicht verstanden?	60
Was Du durch die Wanderung der Zwangsgedanken lernen kannst.....	61
Ich schaffe es nicht, positive Dinge zu tun	62
Die Angst vor der Ruhe	64
Ich denke nicht nur, ich spüre auch körperliche Erregung.....	64
Schlusswort	66
Bonus #1 - Zwei Übungen zur Achtsamkeit	67
Was ist Achtsamkeit	67
Übung 1 - Lebe im Jetzt	67
Übung 2 - Bewusster Atem.....	68
Bonus #2 - Zwangsgedanken live bewältigen	69
Quellenangaben	71
Rechtlicher Hinweis	71