

Inhaltsverzeichnis

Begleitwort.....	7
1. Einleitung.....	9
2. Problembeschreibung: Was genau ist Paruresis?.....	11
2.1 Selbstzweifel	15
2.2 Probleme am Arbeitsplatz.....	16
2.3 Eingeschränktes Freizeitverhalten	18
2.4 Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen	18
2.5 Zusammenfassung.....	19
3. Diagnostik.....	20
3.1 Ausschluss von körperlichen Ursachen.....	20
3.2 Diagnose: Paruresis	22
4. Wie entsteht Paruresis und warum ist Paruresis so hartnäckig?	24
4.1 Die Funktionsweise der Blase	24
4.2 Die Blasenreaktion bei Paruresis	29
4.3 Der Beginn der Paruresis: ein Zweifaktorenmodell	31
4.4 Die Paruresis im Kopf.....	34
4.5 Zusammenfassung.....	37
5. Das Selbsthilfeprogramm zur Paruresis	39
5.1 Erster Schritt: Selbstbeobachtung	39
5.2 Zweiter Schritt: Erstellen einer Schwierigkeitshierarchie	41
5.3 Dritter Schritt: Finden eines Buddies	44
5.4 Viertes Schritt: Vorbereitung der ersten Übung.....	45
5.5 Fünfter Schritt: Die erste Konfrontationsübung	46
5.5.1 Wenn der Zeitdruck das Hauptproblem darstellt.....	48
5.6 Sechster Schritt: Die Folgeübungen mit Buddy	49
5.7 Siebter Schritt: Die Folgeübungen ohne Buddy.....	52

5.8	Achter Schritt: Abbau des Vermeidungsverhaltens	53
5.9	Zusätzliche Übungen	54
5.9.1.	Die Urinalübung.....	54
5.9.2	Plätscherübung.....	55
5.9.3.	Entspannungsübungen	56
5.9.4	Unterstützende Atmung.....	57
6.	Die Paruresis im Kopf verändern	59
6.1	Bewertungssysteme.....	60
6.2	Das Verändern von Bewertungssystemen.....	63
6.3	Das zentrale Gefühl bei Paruresis: Scham	65
6.4	Die Norm: „Ich muss im Stehen urinieren können“	67
6.5	Die Norm: „Ich darf eine Kabine nicht blockieren“	68
6.6	Die Schlussfolgerung: „Wenn jemand merkt, dass ich an Paruresis leide, dann wird er mich für unnormal, verrückt, unmännlich etc. halten“	69
6.7	Die Schlussfolgerung: „Wenn ich nicht normal urinieren kann, bin ich verrückt, gestört, ein Versager“	71
6.8	Zusammenfassung.....	72
7.	Wenn das alles nicht hilft	73
7.1	Der Weg durch den Therapiedschungel	73
7.1.1	Sonderstatus Hypnotherapie.....	78
7.2	Medikamente zur Behandlung der Paruresis?.....	78
8.	Weiteres Wissen über Paruresis.....	80
8.1	Die Verbreitung von Paruresis.....	80
8.2	Der Zusammenhang von Paruresis zu anderen Merkmalen.....	82
8.3	Die Wirksamkeit der Verhaltenstherapie bei Paruresis	84
8.4	Ausblick	85
9.	Literatur	87
10.	Anhang	90
10.1	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Einrichtungen.....	90
10.2	Informationen zur Paruresis im Internet.....	92
10.3	Der I-PSS-Fragebogen.....	93