

HANKA RACKWITZ
mit Petra Cnyrim

Ich tick nicht richtig

Mein Leben mit Zwängen,
Ängsten und Macken

Geschichten
aus meinem
Neurosengarten

mvgverlag 

© des Titels »Ich tick nicht richtig« (978-3-86882-659-3)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Hintergründe

Während ich schlief	9
Etwas	11
Eine flog übers Kuckucksnest	12
Was macht den Zwang so zwingend?	20
Warum ich mir achtzigmal am Tag die Hände wasche	22
Was passiert in meinem Kopf?	23
Von Brücken und Begegnungen	24
Das Kofferdilemma aus Petras Sicht	25
Das Kofferdilemma aus Hankas Sicht	30
Die Karten auf den Tisch	31

Psychologie

Mein Leben als Beispiel	35
Meine Kindheit	36
Mein Vati	47
Weg zum Ursprung meiner Zwänge	53
Zum Thema: Schuldkomplexe	53
Wenn Kinder Zwänge entwickeln	61

Wendezeiten	62
Quo vadis – Wohin gehst du?	64
Freier Fall und die Hoffnung, sicher zu landen	70
Land in Sicht	74
<i>Big Brother</i> – Nanu, wo bin ich denn hier gelandet	76
Leipzig, ich komme	82
Die tiefenpsychologische Therapie	85
Findungsphase im Alleinflug	87
Zweiter Anlauf	89
Warum ich Gummistiefel mag	92
Face to Face, meine dritte und bis dato letzte Therapie	93
Die Konfrontationstherapie	96
Hilfe, Polizei ...!	101
Analyse meines Therapeuten zu dem Thema	103
Verhaltensanalyse von Harald	107
Therapieziele und Prognose	108
Hankas Behandlungsplan	109
Mein Kontrollzwang	109
Meine lieben Lebensabschnittsgefährten und zum Thema körperliche Nähe	112
Wege durch die Angst – Dinge, die auch noch helfen können	119

Mein Leben

Wie und in welchen Situationen beschränken mich die Zwänge?	129
Hypnosereise Teil 1	133
Hypnosereise Teil 2	135

Mein Tagesablauf	139
Wie ich aufstehe	139
Wie ich Frühstück mache	142
Wie ich Wäsche wasche	144
Wie ich mich draußen bewege	148
Wie ich einkaufe	149
Das Thema »Essen« an sich	154

Zeit und Gesellschaft unter Verdacht

Eine flammende Rede	157
----------------------------------	-----

Hanka versus Hanka

Meine Erfolgsstrategie	162
-------------------------------------	-----

Hanka 2016	164
-------------------------	-----

Zukunftsprognosen werden hier nicht abgegeben

Auch der Profi ist optimistisch	169
--	-----

Tipps für Angehörige	172
-----------------------------------	-----

Epilog	181
---------------------	-----