

Fugen Neziroglu, jerome Bublick,
Jose A. Yaryura-Tobias

Raus aus dem Chaos!

Das Messie-Syndrom

Aus dem Amerikanischen
von Angelika Beck

Patmos

Inhalt

Vorwort	7
Gebrauchsanleitung für dieses Buch	9
Einleitung	11
1. Zwanghaftes Horten	21
2. Warum bewahren Sie Dinge auf?	45
3. Gründe, sich in Therapie zu begeben	61
4. Behandlungsmöglichkeiten	74
5. Kognitive Strategien	92
6. Ordnung schaffen	113
7. Wie Sie sich besser organisieren	132
8. Ordnung halten und Rückfälle vermeiden	151
Anhang	171