
Philipp Hammelstein

Lass es laufen!

Ein Leitfaden zur Überwindung der Paruresis



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich, Berlin, Bremen, Miami,
Riga, Viernheim, Wien, Zagreb

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	Vierter 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