

Burkhard Ciupka-Schön  
Ein Mutmachbuch

# Zwänge bewältigen!



**Zwänge halten nicht,  
was sie versprechen**

Burkhard Ciupka-Schön  
**Zwänge bewältigen**  
Ein Mutmachbuch

272 Seiten  
Paperback, 14 x 22 cm  
€ 18– [D] / € 18,50 [A]  
ISBN 978-3-8436-0914-2

**Februar 2017**

Menschen mit Zwängen haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie die passende Behandlung finden. Dabei gibt es wirksame Hilfe, vor allem die Verhaltenstherapie erweist sich als äußerst effektiv. Der Psychotherapeut Burkhard Ciupka-Schön hat Hunderte von Betroffenen mit einer Vielfalt an Handlungs- und Gedankenzwängen erfolgreich behandelt. Mit diesem Buch motiviert er dazu, die falschen Sicherheiten der Zwänge zu durchschauen, ihnen aktiv zu begegnen und sich eingeschränkten Lebensspielraum zurückzuholen.

Mit Wissenswertem zum Thema Zwang, Empfehlungen zur Selbsthilfe und ausführlichen Erfahrungsberichten von Menschen, die ihre Zwänge bewältigt haben.

#### **Autor**

*Burkhard Ciupka-Schön ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Krefeld. Er ist Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen und Dozent und Supervisor an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Zwangserkrankungen sind sein Spezialgebiet. [www.praxis-ciupka-schoen.vpweb.de](http://www.praxis-ciupka-schoen.vpweb.de)*

Zu bestellen in jeder Buchhandlung oder direkt beim Verlag:



Senefelderstraße 12 | 73760 Ostfildern  
Telefon 0711/4406-194 | Fax -177  
[bestellungen@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:bestellungen@verlagsgruppe-patmos.de) | [www.patmos.de](http://www.patmos.de)