

Inhalt

Vorwort	7
1. Der theoretische Hintergrund	15
1.1 Pathologische Realitäten konstruieren	15
1.2 Therapeutische Realitäten konstruieren	23
2. Die therapeutische Intervention	32
2.1 Geschichten von magisch anmutenden Therapien	32
2.2 Psychosen bzw. vermutete Psychosen	32
<i>Fallbeispiel 1: »Die Nachbarn wollen mich nackt sehen«</i>	32
<i>Fallbeispiel 2: »Ich habe eine Schlange im Bauch«</i>	36
<i>Fallbeispiel 3: Wahn und Gegenwahn</i>	38
<i>Fallbeispiel 4: Der Magnet, der Energie anzieht</i>	39
2.3 Angststörungen, Panikattacken und Phobien	41
<i>Fallbeispiel 1: Die Spiegelphobie</i>	41
<i>Fallbeispiel 2: Angst, allein aus dem Haus zu gehen</i>	44
<i>Fallbeispiel 3: »Ohne dich gerate ich in Panik«</i>	46
<i>Fallbeispiel 4: Die »unheilbare« Angst vor Kontrollverlust</i>	48
2.4 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	53
<i>Fallbeispiel 1: Die fixe Idee, sich in die Hosen zu machen</i>	53
<i>Fallbeispiel 2: Alles keimfrei machen, um eine Ansteckung</i> <i>zu vermeiden</i>	56
<i>Fallbeispiel 3: Ständiges gedankliches Aufsagen</i> <i>bestimmter Formeln</i>	59
2.5 Manie und Paranoia	60
<i>Fallbeispiel 1: Der unter dem mütterlichen Diktat</i> <i>stehende Psychiater</i>	60
<i>Fallbeispiel 2: »Niemand mag mich«</i>	63
<i>Fallbeispiel 3: Antworten vermeiden, um Fragen</i> <i>zu vermeiden</i>	65
2.6 Anorexie, Bulimie und Erbrechen	66
<i>Fallbeispiel 1: Lust zum Essen durch Essensentzug</i>	66
<i>Fallbeispiel 2: »Wir können dir noch mehr Lebensmittel</i> <i>beschaffen«</i>	70
<i>Fallbeispiel 3: »Essen und Erbrechen – ein schönes Gefühl!«</i> ..	73
<i>Fallbeispiel 4: »Wenn Sie sich schon vollstopfen müssen,</i> <i>dann tun Sie es wenigstens richtig!«</i>	76

2.7	Depressionen	77
	<i>Fallbeispiel 1: Den depressiven Menschen zum Klagen animieren</i>	77
	<i>Fallbeispiel 2: »Ja, wir leben wirklich in einem Tal der Tränen«</i>	78
2.8	Paare in der Krise	81
	<i>Fallbeispiel 1: Das Paar, das sich unentwegt streiten musste</i> ..	81
	<i>Fallbeispiel 2: Die Mauer des Schweigens</i>	83
	<i>Fallbeispiel 3: »Liebling, du bist so sexy, wenn du schofel zu mir bist!«</i>	85
2.9	Leistungsblockaden	86
	<i>Fallbeispiel 1: Die Unfähigkeit, vor einem Publikum zu sprechen</i>	86
	<i>Fallbeispiel 2: Leistungsblockaden durch Frustration abbauen</i>	88
	<i>Fallbeispiel 3: Die nie zu Ende gebrachte Dissertation</i>	90
3.	»Strategische Selbsthilfe«: Therapeutische Selbsttäuschung ...	93
3.1	Auf bisherige Lösungsversuche achten	101
3.2	Die Zahl der Lösungsmöglichkeiten erhöhen	102
3.3	Auch Großes besteht aus vielen kleinen Dingen	103
3.4	Die Technik des Bergführers	103
3.5	Wie lässt sich die Situation noch schlimmer machen? ...	104
3.6	Ein problemfreies Szenario entwerfen	105
3.7	Die Technik des »Als-ob«	106
3.8	Die schlimmsten Fantasien entwickeln	107
3.9	Das Vermeiden vermeiden	108
3.10	Versuchen, eine bestimmte Lösung nicht zu versuchen ..	109
3.11	Erinnerungsbilder hübsch rahmen und umdeuten	110
3.12	Ein gesunder Egoismus	112
3.13	Sich Zerbrechlichkeit verschreiben	114
	Epilog	117
	Literatur	119
	Über den Autor	122