

**ARNOLD LAZARUS
ALLEN FAY**

ICH KANN, WENN ICH WILL

**Anleitung zur
psychologischen
Selbsthilfe**

KLETT-COTTA

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »I Can If I Want To« im
Verlag William Morrow and Company, Inc., New York

© 1975 Arnold Lazarus and Allen Fay

Für die deutsche Ausgabe

© 1977/2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt aus der Scala von Kösel, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94682-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Wer wir sind und wie dieses Buch zustande kam	9
Was wir über Menschen gelernt haben und wie wir Ihnen beim Sichändern helfen wollen	11
Irgendetwas stimmt da nicht	12
Auf geht's!	17
Therapie als Lernprozess	20
Psychisches Leid ist selbstverursacht	22
Wie Sie sich ändern	24
Warum sich viele Menschen nicht ändern	28
Alltägliche Fehler, die Ihr Leben ruinieren können – und wie sie beseitigt werden können	33
<i>Fehler Nr. 1: Mach keine Fehler!</i>	34
<i>Fehler Nr. 2: Versuche, überall gut zu sein, oder tu so, als wüsstest Du alles!</i>	37
Ein Fall zur Veranschaulichung	40
<i>Fehler Nr. 3: Je weniger Du offen von Dir zeigst, desto besser geht es Dir</i>	42
<i>Fehler Nr. 4: Du bist ein Opfer Deiner Verhältnisse. Dein Leben wird letztlich von äußeren Mächten beherrscht</i>	46
Ein Fall dazu	48

<i>Fehler Nr. 5:</i> Andere Menschen sind glücklich	51
<i>Fehler Nr. 6:</i> Lass deinen Ärger raus!	56
<i>Fehler Nr. 7:</i> Du solltest Dich schuldig fühlen, wenn Du tust, was Du für richtig hältst und andere sich darüber aufregen!	61
<i>Fehler Nr. 8:</i> Sieh zu, dass Du es anderen Leuten recht machst und dass sie Dich mögen und anerkennen!	67
<i>Fehler Nr. 9:</i> Hab recht! Zeige den anderen, dass Deine Ansichten besser sind als ihre!	71
<i>Fehler Nr. 10:</i> Du musst Dein Glück verdienen!	74
<i>Fehler Nr. 11:</i> Geh auf Nummer sicher! Riskiere nichts!	77
Eine Fallgeschichte zur Veranschaulichung	79
<i>Fehler Nr. 12:</i> Versuche, völlig unabhängig und selbstständig zu werden!	82
<i>Fehler Nr. 13:</i> Wenn Du Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg gehst, dann verschwinden sie mit der Zeit von selbst	85
<i>Fehler Nr. 14:</i> Bemühe dich, perfekt und vollkommen zu sein!	88
<i>Fehler Nr. 15:</i> Von einzelnen Aussagen und Handlungen kannst Du auf den ganzen Menschen schließen	91
<i>Fehler Nr. 16:</i> Einige Menschen sind besser als andere	94
<i>Fehler Nr. 17:</i> Der »Entweder-oder«-Fehler	97
<i>Fehler Nr. 18:</i> Hohe Leistungsfähigkeit ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen	99

<i>Fehler Nr. 19: Teil 1: Das meiste von dem, was Du hörst, kannst Du glauben! Teil 2: Du musst Deine abwegigen Gedanken sehr ernst nehmen!</i>	102
<i>Fehler Nr. 20: Therapie kann Dir nicht schaden!</i>	106
Fragebogen zur Therapeutenwahl	109
Fünf kurze Geschichten, die Sie hilfreich finden könnten	113
Fall Nr. 1: Depression	113
Fall Nr. 2: Angstanfälle	117
Fall Nr. 3: Eheprobleme	120
Fall Nr. 4: Zwangshandlungen	122
Fall Nr. 5: Ständig unglücklich	124
Ein Wort zur medikamentösen Behandlung	129
Und nun die Bilanz	131
Zu den Autoren	137