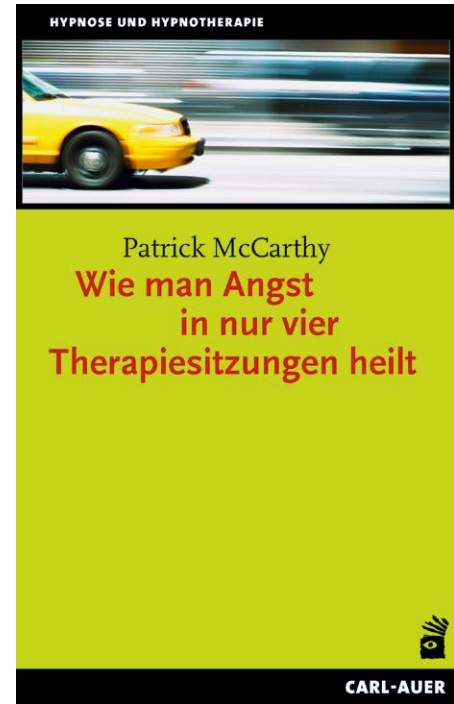


Keine Angst vor der Angst



Patrick McCarthy
Wie man Angst in nur vier Therapiesitzungen heilt
159 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-8497-0317-2
Auch als **eBook**

Über das Buch



Patrick McCarthy
Wie man Angst in nur vier Therapiesitzungen heilt
159 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-8497-0317-2
Auch als **eBook**

Angst lässt sich in der Regel nicht durch besseres Verstehen oder Logik, durch Einsicht oder durch die Identifikation von Gründen vertreiben. Sinnvoller erscheint es, für die Lösung dort anzusetzen, wo Angst und Panik entstehen: im Unbewussten.

Der neuseeländische Hypnotherapeut Patrick McCarthy verfolgt mit seinem therapeutischen Ansatz nicht den Anspruch, alle Patienten mit Angst- oder Panikstörungen zu heilen; er verspricht aber, allen zu helfen. McCarthy versteht das Problem als Folge von Erlebnisdefiziten und versucht Klienten diejenigen Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen bislang fehlten.

Beginnend mit einer strukturierten Aufnahmesitzung kombiniert er fünf ausgefeilte Kurzzeittherapietechniken zu einem hoch effizienten Therapieprogramm, das sich gut für die eigene Praxis adaptieren und modifizieren lässt. Detaillierte Mikroanalysen von Fallbeispielen geben Hinweise für das Verfassen eigener Hypnose-Skripte.

Das Trainingshandbuch richtet sich in erster Linie an Therapeuten, die wenig oder keine Erfahrung mit Hypnose haben. Es vermittelt auf sorgfältige Weise ein einfaches hypnotherapeutisches Verfahren, das in den meisten Fällen von Angst und Panik kurzfristig zum Erfolg führt.

Ich bestelle:

Ex. _____ ISBN 978-3-8497-0317-2
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
Wie man Angst in nur vier Therapiesitzungen heilt

Ex. _____ ISBN 978-3-8497- _____
Ich bin an weiteren Informationen per eMail interessiert

Ja, ich möchte den **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Unterschrift/Datum _____

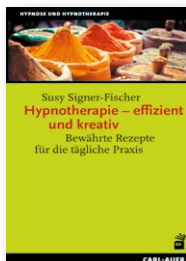
Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über den Autor

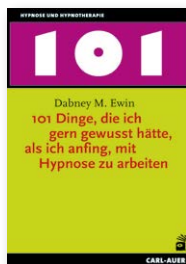


Patrick McCarthy, Dr. med., studierte Medizin in Glasgow. Wegbereiter der Hypnotherapie in Neuseeland. Hypnotherapeut in Wellington. Einige Jahre Präsident der New Zealand Society of Hypnosis NZHS. Autor von Fachbüchern und Theaterstücken.

Weitere Titel:



Susy Signer-Fischer
Hypnotherapie – effizient und kreativ
Bewährte Rezepte für die tägliche Praxis
380 Seiten, Kt, 2019
€ (D) 49,00/€ (A) 50,40
ISBN 978-3-8497-0269-4
Auch als **eBook**



Dabney M. Ewin
101 Dinge, die ich gern gewusst hätte, als ich anfing, mit Hypnose zu arbeiten
Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
148 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2015
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-786-4

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Aufnahmesitzung bei Angst und Panik	13
Der McCarthy-Teekanntest	44
<i>Fragen nach dem Test</i>	47
2 Die erste Hypnosesitzung: Die Vergrößerungsglasmetapher	54
3 Mikroanalyse der ersten Hypnosesitzung	64
Die Vergrößerungsglas-Metapher	64
4 Die zweite Hypnosesitzung: Die Vier-Finger-Technik – Transkript	83
5 Mikroanalyse der zweiten Hypnosesitzung	94
6 Wie ein Optimist denken – Erklärung des Attributionsstils: Die drei P's	111
7 Der besondere Ort der Glückseligkeit	127
Die Symbolik des besonderen Ortes der Glückseligkeit	128
<i>Trance-Induktion</i>	130
8 Der besondere Ort der Glückseligkeit – Mikroanalyse	139
Zum Abschluss	153
Literatur	155
Über den Autor	156

Aus dem Vorwort

Hypnotherapie von Angststörungen in nur vier Stunden – geht das? Wenn man die Mentalität eines Taxifahrers mit der des Hofmalers des chinesischen Kaisers verbindet, lautet die Antwort: Ja, das geht.

Patrick McCarthy sagte einmal zu mir: »Ich bin halt so ein typischer Taxifahrer-Therapeut.« Ich muss ihn wohl etwas verwirrt angeschaut haben, denn er fragte: »Weißt du nicht, was ein Taxifahrer-Therapeut ist?« Patrick erklärte mir die Metapher über eine Frage: »Hat Dich jemals ein Taxifahrer beim Einsteigen gefragt: ›Oh, woher kommen Sie?‹?« Ich musste schmunzeln. Natürlich fragt ein Taxifahrer immer: Wohin soll es gehen?

Es ist zum einen die stringente Ziel- und Lösungsorientierung seines Ansatzes, die diese kurze Therapiezeit ermöglicht. Einen zweiten wesentlichen Faktor seiner Effizienz möchte ich an der Geschichte des chinesischen Kaisers und seines Hofmalers illustrieren. Über diese Geschichte versteht man wahrscheinlich den besonderen Wert dieses Buches.

Der chinesische Kaiser hat einen Lieblingshahn. Ein wunderschönes Tier. Er beauftragt seinen Hofmaler, dieses stolze, schöne Tier in einem Gemälde zu verewigen. Es vergehen Wochen und Monate und der Maler versichert dem Kaiser wieder und wieder, dass er an der Arbeit sei. Als nach einem Jahr das Bild immer noch nicht geliefert ist, stürmt der Kaiser verärgert ins Atelier und droht dem Hofmaler mit Konsequenzen. Dieser zieht Schubladen über Schubladen auf. Darin sind Hunderte von Gemäldestudien von diesem Hahn. Manchmal nur der Kopf, manchmal nur die Füße, aber auch der ganze Hahn, gemalt in den unterschiedlichsten Techniken. Der Kaiser ist immer noch verärgert und meint: »Und jetzt? Warum habe ich mein Bild noch nicht?«

Der Maler setzt sich hin und malt mit nur wenigen geschmeidigen Pinselstrichen ein fantastisches Bild des Hahns und überreicht es dem Kaiser mit einer Verbeugung.

Als ich Patrick McCarthy in Neuseeland unterrichten sah, war ich fasziniert, wie sorgfältig und feingliedrig er seine therapeutische Kommunikation reflektiert und analysiert. Er konnte seine Vorgehensweisen Schritt für Schritt bis in kleine Details darstellen. Wie der chinesische Hofmaler verfügt er offensichtlich über Hunderte von Schubladen mit solchen Studien. Seine Mikro-Analyse suggestiver verbaler und nonverbaler Kommunikation macht den zusätzlichen besonderen Wert dieses Buches aus.

Etwas hinkt der Vergleich mit dem chinesischen Hofmaler allerdings: Jener hatte über ein Jahr Studien betrieben. Pat McCarthy betreibt die Reflexion seiner therapeutischen Kommunikation und weitere kunstvolle Optimierung offensichtlich seit Jahrzehnten, und er hat vermutlich mehr Patienten gesehen und behandelt als die meisten von uns.

Davon werden beginnende Fortgeschrittene genauso profitieren wie fortgeschrittene Beginner.

Bernhard Trenkle
Präsident der International Society of Hypnosis (ISH)