

Patrick McCarthy

Wie man Angst in nur vier Therapiesitzungen heilt

Aus dem Englischen von Theo Kierdorf

2019

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Aufnahmesitzung bei Angst und Panik	13
Der McCarthy-Teekanntentest	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