

**Arnold Lazarus  
und Allen Fay**

**Ich kann,  
wenn ich will**

**Klett-Cotta**

# Inhalt

Wer wir sind und wie dieses Buch zustande kam. . . . .	7
Was wir über Menschen gelernt haben und wie wir planen, Ihnen beim Sichändern zu helfen. . . . .	9
Irgend etwas stimmt da nicht. . . . .	10
Auf geht's!. . . . .	14
Therapie als Lernprozeß. . . . .	17
Psychisches Leid ist selbstverursacht. . . . .	19
Wie Sie sich ändern. . . . .	21
Warum sich viele Menschen nicht ändern. . . . .	25
Alltägliche Fehler, die Ihr Leben ruinieren können - und wie sie beseitigt werden können. . . . .	29
Fehler Nr. 1: Mach'keine Fehler!. . . . .	30
Fehler Nr. 2: Versuche, überall gut zu sein, oder tu so, als wüßtest Du alles!. . . . .	33
Ein Fall zur Veranschaulichung. . . . .	36
Fehler Nr. 3: Je weniger Du offen von Dir zeigst, desto besser geht es Dir. . . . .	38
Fehler Nr. 4: Du bist ein Opfer Deiner Verhältnisse. Dein Leben wird letztlich von äußeren Mächten beherrscht... . . . .	42
Ein Fall dazu. . . . .	44
Fehler Nr. 5: Andere Menschen sind glücklich. . . . .	47
Fehler Nr. 6: Laß Deinen Ärger raus!. . . . .	51
Fehler Nr. 7: Du solltest Dich schuldig fühlen, wenn Du tust, was Du für richtig hältst und andere sich darüber aufregen! . . . . .	55

Fehler Nr. 8: Sieh zu, daß Du es anderen Leuten recht machst und daß sie Dich mögen und anerkennen! . . . .	60
Fehler Nr. 9: Hab recht! Zeige den anderen, daß Deine Ansichten besser sind als ihre! . . . . .	64
Fehler Nr. 10: Du mußt Dein Glück verdienen! . . . . .	67
Fehler Nr. 11: Geh auf Nummer Sicher! Riskiere nichts! . .	70
Eine Fallgeschichte zur Veranschaulichung. . . . .	72
Fehler Nr. 12: Versuche, völlig unabhängig und selbständig zu werden! . . . . .	75
Fehler Nr. 13: Wenn Du Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg gehst, dann verschwinden sie mit der Zeit von selbst . . . . .	78
Fehler Nr. 14: Bemühe Dich, perfekt und vollkommen zu sein! . . . . .	80
Fehler Nr. 15: Von einzelnen Aussagen und Handlungen kannst Du auf den ganzen Menschen schließen. . . . .	83
Fehler Nr. 16: Einige Menschen sind besser als andere . . .	86
Fehler Nr. 17: Der »Entweder-Oder«-Fehler. . . . .	89
Fehler Nr. 18: Hohe Leistungsfähigkeit ist wichtig, um ein erfülltes Leben zu führen. . . . .	91
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! . . . . .	94
Fehler Nr. 20: Therapie kann Dir nicht schaden! . . . .	98
Fragebogen zur Therapeutenwahl . . . . .	101
Fünf kurze Geschichten, die Sie hilfreich finden könnten . . .	104
Fall Nr. 1: Depression . . . . .	104
Fall Nr. 2: Angstanfälle. . . . .	107
Fall Nr. 3: Eheprobleme. . . . .	110
Fall Nr. 4: Zwangshandlungen. . . . .	113
Fall Nr. 5: Ständig unglücklich. . . . .	115
Ein Wort zur medikamentösen Behandlung . . . . .	119
Und nun die Bilanz. . . . .	121
Zu den Autoren. . . . .	125