

Dan Katz

ANGST KOCHT AUCH NUR MIT WASSER

Wie wir durch
Denken in Bildern
negative Verhaltensmuster
durchbrechen können

INHALT

Einleitung	9
Wie alles begann	13
Über Metaphern, Bilder und die Theorie der Bezugsrahmen	18

WIE SOLLEN WIR MIT UNSEREN GEDANKEN UND GEFÜHLEN UMGEHEN? 27

Angst kocht auch nur mit Wasser	29
Die Echse in Ihrem Kopf	31
Lassen Sie das Seil beim Tauziehen einfach los!	33
Der feige Turmspringer	35
Denken Sie jetzt nicht an grün gepunktete Frösche!	37
Einen Horrorfilm schauen, ohne die Augen zu öffnen	39
Welchen Knopf haben Sie da gerade gedrückt?	41
Ihr großes und Ihr kleines Ich	43

WENN DAS, WAS WIR TUN, NICHT FUNKTIONIERT 45

Einfach einen größeren Hammer nehmen, wenn der kleinere nicht reicht	47
»Ich zeichne nur Harlekine.«	49
Auf Grün warten, auch wenn die Ampel seit zwanzig Jahren außer Betrieb ist	51
Hunde sind die Besten!	53

Vergessen Sie das ständige Pingpong-Spiel! 55

Wir nutzen die Werkzeuge, die wir haben 57

VERBREITETE MISSVERSTÄNDNISSE UND DENKFEHLER 59

Warum hatte ich so schlechte Skilehrer? 61

Entsteht Regen durch schlechtes Wetter? 63

Nicht jeder ist ein Nörgler 65

Auf- und Abspringen hält Löwen fern 67

Jetzt, wo ich schon eine Kippe geraucht habe, kann ich auch die ganze Schachtel aufrauchen 69

Wie lernt man Fahrradfahren? 71

WIE WIR UNS GEGENÜBER ANDEREN (UND UNS SELBST) VERHALTEN 73

Sich immer über die beschweren, die man liebt 75

Es ist schwer, jemandem böse zu sein, den man gerade umarmt 77

Ein Kind zerreißen 79

Warum hast du die Vase fallen gelassen? 81

Wenn du nicht sofort aufhörst, Angst zu haben, knall ich dir eine! 83

Ist es die Schuld der Zimmerpflanze, wenn sie eingeht? 85

UNSER KURZZEITGEDÄCHTNIS 87

Mach brav »Sitz!« und nächste Woche bekommst du einen Knochen! 89

Einen großen Schneeball vor sich herrollen 91

DAS LEBEN IM ALLGEMEINEN 93

Blinde Passagiere auf Ihrem Boot 95

Die Betrunkene auf der Party 97

Nur in Gedanken leben 99

Ist Ihr Leben im Gleichgewicht? 101

Die Hauptrolle in Ihrem Leben: alle anderen! 103

Inspirationsquellen für die Metaphern in diesem Buch 105

Literaturhinweise 107

Danke! 111

