

Ben Furman/Tapani Ahola

Raus aus dem Tief

Übungen für
mehr Lebensfreude

Aus dem Englischen von Nicola Offermanns

eBook 2020

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagbild: @ Thorsten Höning
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0229-8 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8237-5 (ePub)
© 2013, 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Palauta elämänilosi«
im Verlag Tammi, Helsinki, Finland.

© Ben Furman und Tapani Ahola, 2011.

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort _____	9
Übung 1: Entwerfen Sie Ihr persönliches Bild von einer besseren Zukunft _____	12
Übung 2: Beschreiben Sie, wie Sie es geschafft haben, aus dem Tief herauszukommen _____	16
Übung 3: Betrachten Sie Ihre Besserung als außenstehender Beobachter _____	20
Übung 4: Antizipieren Sie die Schritte Ihrer Genesung _____	24
Übung 5: Analysieren Sie, welche Fortschritte Sie gemacht haben _____	28
Übung 6: Führen Sie ein Tagebuch für Glücksmomente _____	32
Übung 7: Suchen Sie in Ihrer Vergangenheit nach Lösungsstrategien _____	36
Übung 8: Überlegen Sie, was eine kluge Person Ihnen raten würde _____	40
Übung 9: Bereiten Sie sich auf schlechte Tage vor _____	44
Übung 10: Distanzieren Sie sich von Grübeleien _____	48

Übung 11: Laden Sie Ihren Akku auf_____	54
Übung 12: Machen Sie sich klar, was Sie bereits gelernt haben _____	58
Übung 13: Steigern Sie Ihre Lebensqualität _____	62
Übung 14: Danken Sie den Menschen, die Ihnen geholfen haben _____	66
Übung 15: Setzen Sie sich ein Ziel _____	70
Übung 16: Helfen Sie jemand anderem _____	74
Übung 17: Lassen Sie sich von der Natur inspirieren _____	78
Übung 18: Verjagen Sie den »Schweinehund« und treiben Sie Sport_____	82
Übung 19: Erstellen Sie ein Inventar Ihrer Stärken und Ressourcen _____	86
Übung 20: Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Ressourcen nutzen können _____	90
Übung 21: Verändern Sie die Art, wie Sie mit einem anderen Menschen umgehen _____	94
Übung 22: Lassen Sie Ihren Frust hinter sich_____	98
Übung 23: Sehen Sie Ihre Sorgen in einem neuen Licht _____	102

Übung 24: Üben Sie sich in Gelassenheit_____ 106

Nachwort _____ 110

Über die Autoren _____ 111

Die Schulmedizin nennt es Depression. Am Arbeitsplatz heißt es Burn-out. Manche Menschen sprechen davon, dass sie unglücklich sind, sich elend fühlen, schlecht drauf sind oder dass ihnen das Leben einfach zu schaffen macht.

In diesem Buch sprechen wir vom Verlust der Lebensfreude.

Es gibt viele Gründe, warum Menschen ihr Leben nicht mehr genießen können:

- Verlust des Arbeitsplatzes
- Trennung vom Partner
- Krankheit oder Behinderung
- Opfer eines Verbrechens
- Verlust eines geliebten Menschen
- das Gefühl, ein Außenseiter zu sein
- das Zerbrechen einer Freundschaft
- äußere Umstände, die einen zur Aufgabe der Zukunftsträume zwingen
- Konflikte mit Angehörigen
- Überlastung durch Arbeit bzw. Pflichten
- schlimme oder traumatische Erlebnisse

Manchmal liegen mehrere Gründe gleichzeitig vor und manchmal scheint es überhaupt keinen Grund zu geben, wenn das Leben eigentlich rundherum in Ordnung zu sein scheint.

Dieses Buch ist für Sie geschrieben, der Sie – aus welchen Gründen auch immer – Ihr Leben nicht mehr genießen können und etwas tun möchten, um diese Fähigkeit wieder zurückzugewinnen. Das Buch besteht aus 24 Übungen bzw. Denkanstößen, die auf der lösungsorientierten Kurzzeittherapie beruhen, einem

gut etablierten und nachweislich wirksamen Psychotherapieverfahren. Die Aufgaben sind einfach aufgebaut, aber keineswegs immer leicht in der Durchführung. Sie erfordern intensives Nachdenken und viel Fantasie.

Sie können die Übungen alleine durchführen, aber Sie werden sehen, dass es einfacher ist, sie mit der Hilfe eines anderen Menschen durchzuarbeiten – zum Beispiel mit einer nahestehenden Person wie Ihrem Partner, einem Elternteil, einem Freund oder Geschwister. Man kann diese Aufgaben auch als Gruppe durchführen, wobei sich die einzelnen Gesprächspartner immer wieder gegenseitig helfen und unterstützen.

Wenn Sie nicht wissen, wen Sie fragen können, kann es auch hilfreich sein, sich vorzustellen, dass man einen inneren Coach hat, ein inneres Gegenüber, welches die Übungen mit einem durcharbeitet. Um Ihnen eine Vorstellung davon zu vermitteln, wie so ein innerer Dialog ablaufen kann, haben wir bei jeder Übung ein Beispiel für einen solchen Gedankenaustausch abgedruckt.

Damit Sie auch den theoretischen Hintergrund der einzelnen Übungen verstehen können, wird in jedem Abschnitt kurz erklärt, auf welchem psychologischen Prinzip die Übung basiert.

Am Ende jeder Übung haben wir eine Seite für Ihre Notizen frei gelassen. Benutzen Sie doch beim Formulieren Ihrer Antworten einen Bleistift, dann können Sie später noch Änderungen vornehmen. Vielleicht schreiben Sie auch lieber in ein gesondertes Notizbuch oder Tagebuch.

Die Übungen sind so ausgearbeitet, dass sie aufeinander aufbauen. Sie können sie aber auch in beliebiger Reihenfolge bearbeiten, wenn Ihnen das eher liegt.

Wir Menschen fühlen uns unwohl, wenn unser Kopf mit negativen Gefühlen wie Frust, Sorgen, Verzweiflung oder Angst belastet ist, und wir fühlen uns auf der anderen Seite wohl, wenn positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Zufriedenheit vorherrschen.

Dieses Selbsthilfebuch wird Ihnen praktische Tools an die Hand geben, mit denen Sie Ihre negativen Gefühle bewusst durch positive ersetzen und somit die Fähigkeit wiedererlangen können, das Leben zu genießen.

»Raus aus dem Tief« ist für Menschen gedacht, die lernen wollen, wie sie ihr Leben wieder genießen können. Aber all diese Übungen sind genauso geeignet für jeden, der einfach nur glücklicher werden bzw. seine Lebensqualität verbessern möchte.