

BEN FURMAN  
TAPANI AHOLA

# Raus aus dem Tief

Übungen für  
mehr Lebensfreude



CARL  AUER  
**LebensLust**

**Ben Furman/Tapani Ahola**

# **Raus aus dem Tief**

Übungen für  
mehr Lebensfreude

Aus dem Englischen von Nicola Offermanns

eBook 2020

CARL  AUER  
**LebensLust**

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 elämänilösi«  
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](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Vorwort

Übung 1: Entwerfen Sie Ihr persönliches Bild von einer besseren Zukunft

Übung 2: Beschreiben Sie, wie Sie es geschafft haben, aus dem Tief herauszukommen

Übung 3: Betrachten Sie Ihre Besserung als außenstehender Beobachter

Übung 4: Antizipieren Sie die Schritte Ihrer Genesung

Übung 5: Analysieren Sie, welche Fortschritte Sie gemacht haben

Übung 6: Führen Sie ein Tagebuch für Glücksmomente

Übung 7: Suchen Sie in Ihrer Vergangenheit nach Lösungsstrategien

Übung 8: Überlegen Sie, was eine kluge Person Ihnen raten würde

Übung 9: Bereiten Sie sich auf schlechte Tage vor

Übung 10: Distanzieren Sie sich von Grübeleien

Übung 11: Laden Sie Ihren Akku auf

Übung 12: Machen Sie sich klar, was Sie bereits gelernt haben

Übung 13: Steigern Sie Ihre Lebensqualität

Übung 14: Danken Sie den Menschen, die Ihnen geholfen haben

Übung 15: Setzen Sie sich ein Ziel

Übung 16: Helfen Sie jemand anderem

Übung 17: Lassen Sie sich von der Natur inspirieren

Übung 18: Verjagen Sie den »Schweinehund« und treiben Sie Sport

Übung 19: Erstellen Sie ein Inventar Ihrer Stärken und Ressourcen

Übung 20: Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Ressourcen nutzen können

Übung 21: Verändern Sie die Art, wie Sie mit einem anderen Menschen umgehen

Übung 22: Lassen Sie Ihren Frust hinter sich

Übung 23: Sehen Sie Ihre Sorgen in einem neuen Licht

Übung 24: Üben Sie sich in Gelassenheit

Nachwort

Über die Autoren

# Vorwort

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 Zerschneiden 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.

# Übung 1: Entwerfen Sie Ihr persönliches Bild von einer besseren Zukunft

*Die Vision von einer besseren Zukunft führt Sie auf den Weg der Besserung.*

Stellen Sie sich vor, dass Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft, zum Beispiel in ein paar Jahren, eine E-Mail von einem sehr engen Freund bekommen, der weggezogen ist und jetzt im Ausland lebt. In dem Brief erzählt er, was er so macht, und möchte wissen, wie es Ihnen geht. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich zu diesem Zeitpunkt in ein paar Jahren vollständig regeneriert haben, dass Sie glücklich sind und das Gefühl haben, dass es Ihnen noch nie so gut gegangen ist.

Wenn Sie Ihrem Freund auf diese E-Mail antworten: Was würden Sie ihm von Ihrem Leben berichten?

Schreiben Sie diesen Antwortbrief an Ihren Freund. Beschreiben Sie in allen Einzelheiten, wie es Ihnen zu diesem Zeitpunkt geht, und was sich in Ihrem Leben so abspielt. Erklären Sie ihm im Detail, woran es liegt, dass Sie sich so glücklich wie noch nie zuvor fühlen.

INNERER COACH: Wie weit in die Zukunft möchtest du dich projizieren? Welches Datum wird dein Brief tragen?

*Heute in zwei Jahren. Ist das in Ordnung?*

INNERER COACH: Natürlich. Und wie wirst du den Brief beginnen?

*Hallo Simon, ich hab mich gefreut, von dir zu hören.*

INNERER COACH: Und wie geht's weiter?

*Es freut mich, dass es dir gut geht. Ich werde dir auch ein bisschen erzählen, wie es mir so geht.*

INNERER COACH: Das ist ein guter Anfang. Und vielleicht solltest du auch noch erwähnen, dass es dir zurzeit so gut geht wie noch nie zuvor, oder so was in der Art.

*Das wäre vielleicht ein bisschen zu dick aufgetragen, aber ich könnte schreiben, dass ich ihm glücklicherweise erzählen kann, dass ich mich von einer sehr schwierigen Lebensphase wieder erholt habe.*

INNERER COACH: Okay. Du könntest sagen, dass du ziemliche Schwierigkeiten gehabt hast, aber der Sinn dieser Übung ist es, sich auf die guten Neuigkeiten zu konzentrieren und nicht nur die Schwierigkeiten zu erwähnen, okay?

*Okay, verstanden. Ich kann also schreiben, dass ich mich endlich wieder besser fühle und mein Leben wieder genießen kann.*

INNERER COACH: Das klingt doch gut - und wie geht's weiter? Was wirst du darüber schreiben, was du so machst und warum du in so einer glücklichen Phase bist?

*Oh je! Das ist gar nicht so einfach.*

INNERER COACH: Das ist wirklich nicht einfach, aber es wird dir leichter fallen, wenn du einfach erst mal anfängst. Beginne mit einer guten Sache, einer kleinen guten Nachricht.

*Ich bin wieder in meine Heimatstadt gezogen.*

INNERER COACH: Na also! Und dann machst du weiter, indem du erzählst, was du machst – jetzt, wo du wieder in deiner Heimatstadt bist. Mit wem verabredest du dich? Was für einer Arbeit gehst du nach und wie verbringst du deine Freizeit?

*Okay, ich glaube, ich hab's jetzt geschnallt.*

Diese erste Übung soll Ihnen dabei helfen, ein positives inneres Bild Ihrer Zukunft zu entwickeln. Wir können unsere Zukunft nicht vorhersehen, aber nichts hindert uns daran, uns die guten Dinge vorzustellen, die wir uns von der Zukunft erhoffen. Menschen, die schreckliche Erlebnisse wie ein Konzentrationslager oder Folter überlebt haben, betonen oft, dass sie dies nicht überstanden hätten, wenn sie während der Tortur nicht ihre Träume von einer besseren Zukunft aufrechterhalten hätten.

Wenn Sie niedergeschlagen sind und die Fähigkeit verloren haben, Ihr Leben zu genießen, mag es Ihnen schwerfallen, über Ihre Zukunft nachzudenken bzw. sich Träume von einer besseren Zukunft auszumalen. Wenn Sie sich aber einfach dazu entschließen, es zu probieren, werden Sie bald merken, dass die Vorstellung von einer glücklicheren Zukunft Hoffnung erzeugt und Ihre Stimmung hebt. Das ist gewiss keine leichte Aufgabe, sie ist aber mit Sicherheit der Mühe wert.

Je lebendiger und konkreter Ihre Vorstellung von einer glücklichen Zukunft ist, desto besser wird es funktionieren. Damit Ihre inneren Bilder möglichst klar und konkret werden, denken Sie bitte in dieser Übung nicht nur über eine bessere Zukunft nach, sondern projizieren Sie sich selbst in diese Zukunft hinein und schildern Sie einer realen Person, die Ihnen sehr wichtig ist, Ihr zukünftiges Leben im Detail.

