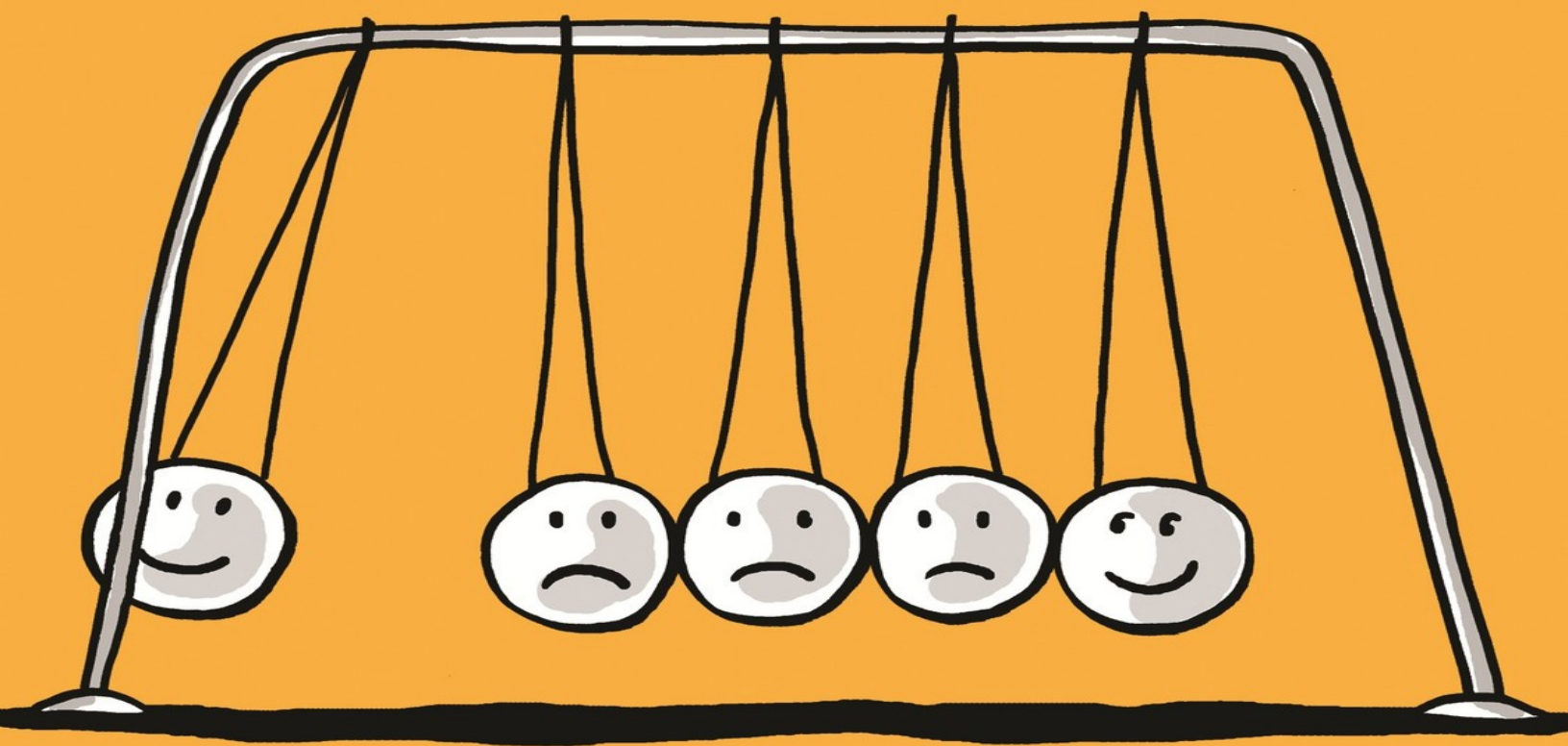


RUSS HARRIS

Raus aus der Glücksfalle

Ein Umdenk-Buch in Bildern



Illustrationen von Bev Aisbett



KÖSEL

RUSS HARRIS

Raus aus der Glücksfalle

Ein Umdenk-Buch in Bildern

Illustrationen von Bev Aisbett

KÖSEL

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus dem Englischen von Ursula Bischoff
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »The Happiness Trap Pocketbook. An illustrated guide on how to stop struggling and start living« by Exisle Publishing Limited, Wollombi, Australien.

Text © Dr. Russ Harris & Bev Aisbett, Exisle Publishing Ltd.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, D-81673 München.

Covergestaltung und -motiv: Oliver Weiss,

oweiss.com

ISBN 978-3-641-13346-7

V003

www.koesel.de

INHALT

Wie Sie das Buch nutzen können

Einführung

Kapitel 1
Märchen

Kapitel 2
Teufelskreise

Kapitel 3
Die Kernprinzipien der ACT

Kapitel 4
Der große Geschichtenerzähler

Kapitel 5
Traurig, aber wahr?

Kapitel 6
Problemlösung bei der Entschärfung

Kapitel 7
Dämonen an Bord

Kapitel 8
Waffenstillstand

Kapitel 9
Problemlösung beim Platzschaffen

Kapitel 10
Erstklassige Verbindungen

Kapitel 11
Sie sind nicht der, für den Sie sich halten

Kapitel 12
Folgen Sie Ihrem Herzen

Kapitel 13
Eine Reise von 1000 Meilen

Kapitel 14
Erfüllung finden

Kapitel 15
Ein Leben in Fülle

Kapitel 16
Willenskraft

Kapitel 17
Ein sinnerfülltes Leben

Wie Sie das Buch nutzen können

Herzlich willkommen zum Buch *Raus aus der Glücksfalle* – eine bebilderte und abgespeckte Ausgabe des internationalen Bestsellers *The Happiness Trap* (auf Deutsch: *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei*). Es gibt mindestens drei Möglichkeiten, das Buch zu nutzen:

1. Als leicht lesbare Einführung in die Akzeptanz- und Commitment-Therapie

Dieses Buch enthält eine leicht nachvollziehbare und kurzweilige Einführung in die Schlüsselkonzepte der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die neue Wege zu einem erfüllten, sinnvollen Leben aufzeigt. Es soll vor allem diejenigen ansprechen, die mit Selbsthilfebüchern nach klassischem Muster weniger anfangen können oder infolge von Stress, Sorgen oder Tiefschlägen im Leben Probleme mit einer umfangreichen Lektüre haben. Natürlich hoffen wir, dass Sie danach einen Blick in die ursprüngliche Version des Buches werfen, die sich in allen Einzelheiten mit ACT befasst.

2. Als Ergänzung zu einer professionellen Beratung oder Therapie

Falls Sie derzeit die Hilfe eines professionellen Beraters oder Therapeuten in Anspruch nehmen, der mit der ACT-Methode arbeitet, wird sich dieses Buch als nützliche Ergänzung erweisen. Sie können die Kapitel vorab lesen, um sich auf die Sitzungen vorzubereiten, oder sich im Anschluss damit befassen, als Gedächtnisstütze.

3. Als kurzen Auffrischkurs

Falls es schon eine Weile her ist, seit Sie *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei* gelesen haben, können Sie das vorliegende Buch als kurzen Auffrischkurs benutzen, um sich die Schlüsselkonzepte und Übungen noch einmal vor Augen zu halten.

Eine wichtige Botschaft

Die Lektüre allein reicht nicht aus, um einen merklichen Unterschied in Ihrem Leben zu bewirken. Sie werden auch die Übungen absolvieren müssen, wenn Sie ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben anstreben. Tennis- oder Gitarrespielen lernt man schließlich auch nicht ausschließlich anhand theoretischer Anleitungen. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten im jeweiligen Lebensbereich entwickeln Sie nur durch die empfohlenen praktischen Übungen.

Natürlich steht es Ihnen frei, das Buch rasch durchzulesen und danach zurückzublättern, um mit den Übungen zu beginnen. Aber es ist weit effektiver, sie schon im ersten Durchgang an der entsprechenden Stelle im Text durchzuführen.

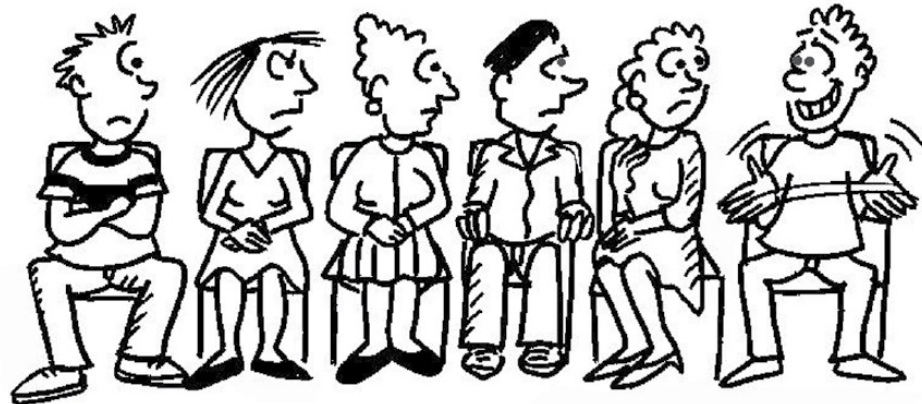
Bleibt mir nur mehr, Ihnen viel Glück zu wünschen. Und denken Sie daran: Das Leben hält das Beste für diejenigen bereit, die das Beste aus dem machen, was das Leben für sie bereithält.

In diesem Sinne: Gutes Gelingen!

Russ Harris

Einführung

Wenn du GLÜCKLICH bist, dann KLATSCH IN DIE HÄNDE ...



OJE!

Eigentlich sollten wir glücklich sein, oder?

Darauf weisen zumindest die meisten Selbsthilfebücher hin – wenn wir positiv denken, wird alles **gut**! Doch der Versuch, sich fortwährend um eine positive Einstellung zu bemühen, kann **nervenaufreibend** sein!



Mein Hund ist tot, ich bin
arbeitslos, meine Frau hat
mich verlassen ... doch
alles ist GUT!

Aber ist das Streben
nach Glück nicht völlig
NORMAL?



Man sollte meinen, dass wir in der westlichen Welt glücklich sein müssten, weil wir Zugang zu vielen Komponenten haben, aus denen wir unser Glück schmieden können. Wir haben

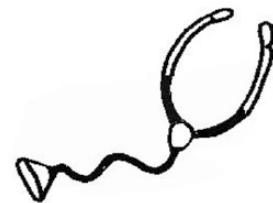
ein Dach über dem Kopf



ausreichende &
hochwertige Nahrung



ausgezeichnete
medizinische
Versorgung



WIR HABEN

Bildungs-
einrichtungen



Justizgrundrechte



Sozialleistungen



sauberes Trinkwasser



&

sanitäre
Einrichtungen

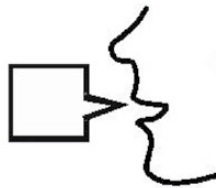


Und darüber hinaus **PRIVILEGIEN** wie

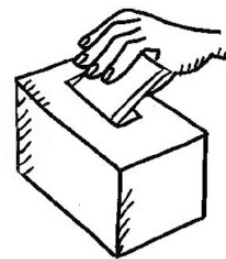
Reisefreiheit



Meinungsfreiheit

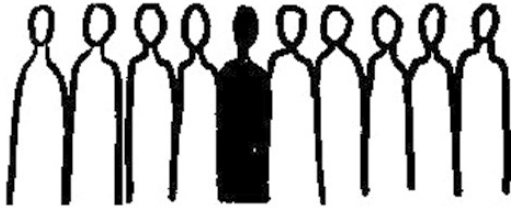


Wahlrecht

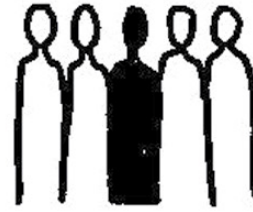


Doch Fakt ist, dass wir unter dem Strich **keineswegs** glücklich sind. Ganz im Gegenteil, oft fühlen wir uns sogar absolut **miserabel**!

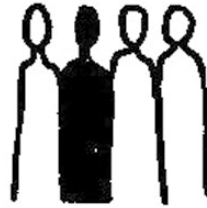
Davon zeugen einige ernüchternde Statistiken:



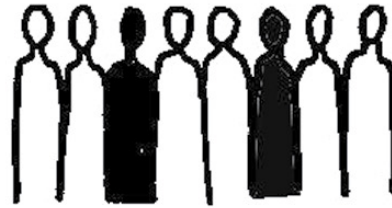
Jeder Zehnte leidet unter
einer KLINISCHEN DEPRESSION.



Jeder Fünfte gerät
irgendwann in seinem Leben an
einen absoluten TIEFPUNKT.



Jeder Vierte hatte oder hat
ein SUCHTPROBLEM.



Bei 30 Prozent der
erwachsenen Bevölkerung wird
eine PSYCHISCHE STÖRUNG
diagnostiziert.

Fast die Hälfte unserer Bekannten hat irgendwann einmal
ernsthaft an Selbstmord gedacht ...



... und jeder Zehnte
UNTERNIMMT tatsächlich einen
Selbstmordversuch!

Warum fällt es uns so
SCHWER, glücklich zu
sein?



Um die Frage zu beantworten, müssen wir
die ENTWICKLUNGSGESCHICHTE des
menschlichen Geistes zurückverfolgen!



BITTE
ANSCHNALLEN!



WOW!!

Hier sehen wir einen
Jäger und Sammler aus
grauer Vorzeit. Welche
BEDÜRFNISSE könnte er
haben?



Hm ... ich schätze,
EXISTENZIELLE
Grundbedürfnisse!



Wasser
Essen
Unterschlupf
Sex



... und ein weiteres
Bedürfnis von
ALLERHÖCHSTER
Priorität!



ÜBERLEBEN
um jeden Preis!



Je besser es uns
gelingt, Gefahren
vorauszu sehen und zu
vermeiden, desto
größer sind unsere
ÜBERLEBENSCHANCEN!



Gut?
Schlecht?
Nützlich?



Ja, aber in meiner
Nachbarschaft gibt es keine
SÄBELZAHNTIGER mehr!
Was hat das alles mit dem
Glücksgefühl in unserer
heutigen Zeit zu tun?



Schauen wir uns mal an, wie sich die Menschheit ENTWICKELT hat! Vergleichen wir die »GEFAHREN«, denen sich unsere Vorfahren gegenüberstehen, mit den vermeintlichen »GEFAHREN«, die uns heute zu schaffen machen – von denen die meisten vermutlich nie eintreten werden!

Wahrscheinlich haben wir im Lauf der Entwicklungsgeschichte nur unsere Fähigkeit verbessert, nach PROBLEMEN Ausschau zu halten!



RAUBTIERE
SCHLECHTES WETTER
KRANKHEIT
WASSER- ODER
NAHRUNGSMANGEL

KRIEG

BLAHE

ARBEITSLOSIGKEIT

BEZIEHUNGSSTRESS

UNBEZAHLTE RECHNUNGEN

FINANZIELLER

STRAFZETTEL

RUIN DIEBSTAHL

Klimawandel

UMWELT-

VERSCHMUTZUNG

ANGST VOR KREBS

ANGST VOR GEWALT

FETTLEIBIGKEIT

DROGEN

STATUSSYMBOL

Was war deiner Meinung nach bei
unserem Freund in grauer Vorzeit
die größte BEDROHUNG für das
Überleben?



Mal sehen ... soziale
ISOLATION hätte sich als
fatal erweisen können!



Genau! Ohne den Schutz
des Stammes wäre er zur
LEICHTEN BEUTE
geworden!



Und welche Relevanz hat
das für unsere
»MODERNEN ZEITEN«?



Wir FÜRCHTEN uns noch
immer vor ZURÜCKWEISUNG
und versuchen uns durch
Anpassung vor einer
Ausgrenzung zu schützen!



Passe ich
in das
SCHEMA?

Mache ich
etwas
FALSCH?

Bin ich
genauso GUT
wie die
anderen?



Damals war die soziale
Vergleichsgruppe klein!



Heute leben wir in
einer GLOBALEN
GESELLSCHAFT!



Für einen ehrgeizigen
Vorfahren lautete
die Erfolgsformel:
MEHR = BESSER



Nun, das hat sich
mit Sicherheit
NICHT GEÄNDERT!



Ungeachtet dessen,
wie viel wir haben,
wir wollen noch mehr!

Stimmt, heute neigt unser
Verstand dazu, sich auf den
MANGEL zu konzentrieren und
Unzufriedenheit zu schüren!



Wie sieht das GLÜCK
also aus, dem wir
immerzu nachzagen?



»Der eigentliche Sinn des
Lebens besteht darin,
glücklich zu sein.«

Dalai Lama

»Glück« hat zwei
unterschiedliche
Bedeutungen ...



1. EIN GUTES GEFÜHL



Da sich Glück **gut** anfühlt,
jagen wir ihm nach,
stellen aber fest,
dass es **nicht von Dauer** ist.

Und diesem Glück ein Leben lang hinterherzulaufen ist
nicht nur **unbefriedigend**: Je mehr wir uns bemühen,
ausschließlich angenehme Gefühle zuzulassen, desto
größer die **Sorge** und **Niedergeschlagenheit**, sobald sie uns
entgleiten.



2. EINE AKTIVE PHILOSOPHIE

Die zweite Definition stützt sich auf Strategien, die den Aufbau eines REICHEN, ERFÜLLTEN und SINNVOLLEN LEBENS fördern.

Das erfordert die Fähigkeit ...



in Situationen, die
uns wirklich wichtig
sind, effektiv zu
handeln.



den Weg zu einem
Ziel einzuschlagen,
das uns
wertkonform oder
der Mühe wert
erscheint.



uns in das, was wir tun,
voll einzubringen.



Damit begrüßen wir
das Leben mit ALL
seinen Facetten!



Doch ein facettenreiches Leben geht
auch mit der GESAMTEN PALETTE
menschlicher Emotionen einher.



Natürlich hätten wir am liebsten nur
GUTE GEFÜHLE, doch der verzweifelte
Versuch, unangenehme Gefühle zu
vermeiden, ist von vornherein zum
SCHEITERN verurteilt.



Fakt ist – das Leben beinhaltet auch Kummer und Leid:



Verlust



Trennung oder
Scheidung



Zurückweisung



Krankheit oder
Gebrechlichkeit

DIE GUTE
NACHRICHT
LAUTET ...

Wir können den Umgang mit schmerzlichen Gefühlen lernen, indem wir

- ▶ ihnen Raum verschaffen,
- ▶ uns über sie erheben,
- ▶ ein sinnvolles, erfülltes Leben aufbauen.



Wir zeigen Ihnen, wie Ihnen
das mithilfe von ACT – der
Akzeptanz- und Commitment-
Therapie – gelingt.