

RUSS HARRIS
Raus aus der Glücksfalle

RUSS HARRIS

Raus aus der Glücksfalle

Ein Umdenk-Buch in Bildern

Illustrationen von Bev Aisbett

KÖSEL

Aus dem Englischen von Ursula Bischoff



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Amber Graphic liefert Arctic Paper Kostrzyn, Polen.

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

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung und -motiv: Oliver Weiss, oweiss.com
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-31007-4

www.koesel.de

INHALT

Wie Sie das Buch nutzen können

7

Einführung

9

KAPITEL 1

Märchen

20

KAPITEL 2

Teufelskreise

29

KAPITEL 3

Die Kernprinzipien der ACT

43

KAPITEL 4

Der große Geschichtenerzähler

46

KAPITEL 5

Traurig, aber wahr?

59

KAPITEL 6

Problemlösung bei der Entschärfung

64

KAPITEL 7

Dämonen an Bord

76

KAPITEL 8

Waffenstillstand

87

KAPITEL 9

Problemlösung beim Platzschaffen

101

KAPITEL 10

Erstklassige Verbindungen

106

KAPITEL 11

Sie sind nicht der, für den Sie sich halten

120

KAPITEL 12

Folgen Sie Ihrem Herzen

128

KAPITEL 13

Eine Reise von 1000 Meilen

135

KAPITEL 14

Erfüllung finden

146

KAPITEL 15

Ein Leben in Fülle

150

KAPITEL 16

Willenskraft

157

KAPITEL 17

Ein sinnerfülltes Leben

164

Wie Sie das Buch nutzen können

Herzlich willkommen zum Buch *Raus aus der Glücksfalle* – eine bebilderte und abgeseckte 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 vor-

liegende 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

Bildungseinrichtungen



Justizgrundrechte



Sozialleistungen



sauberes Trinkwasser



&

sanitäre Einrichtungen

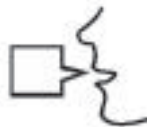


Und darüber hinaus PRIVILEGIEN wie

Reisefreiheit



Meinungsfreiheit



Wahlrecht



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