Ben Furman/Tapani Ahola

Raus aus dem Tief

Übungen für mehr Lebensfreude

Aus dem Englischen von Nicola Offermanns

Zweite Auflage, 2018

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
© 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: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter
unter http://www.carl-auer.de/newsletter.

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