

RUSS HARRIS
Raus aus der Glücksfalle

RUSS HARRIS

Raus aus der Glücksfalle

Ein Umdenk-Buch in Bildern

Illustrationen von Bev Aisbett



Aus dem Englischen von Ursula Bischoff

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

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.

6. Auflage 2025

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

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung und -motiv: Oliver Weiss, oweiss.com

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., Příbram

Printed in the 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 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 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.

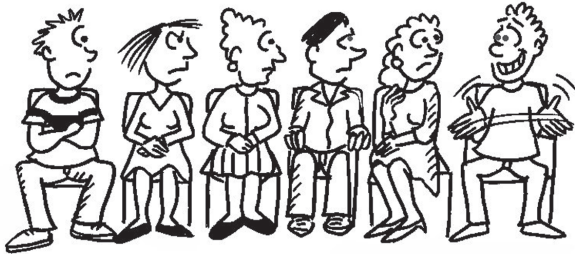
In diesem Sinne: Gutes Gelingen!

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

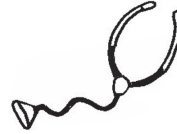
ein Dach über dem Kopf



ausreichende & hochwertige Nahrung



ausgezeichnete medizinische Versorgung



WIR HABEN

Bildungs-
einrichtungen



Justizgrundrechte



Sozialleistungen



sauberes Trinkwasser



&

sanitäre
Einrichtungen

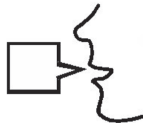


Und darüber hinaus **PRIVILEGIEN** wie

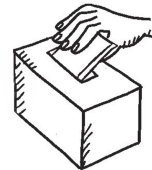
Reisefreiheit



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!



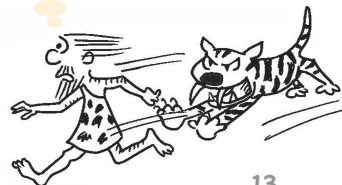
Wasser
Essen
Unterschlupf
Sex



... und ein weiteres Bedürfnis von ALLERHÖCHSTER Priorität!



ÜBERLEBEN um jeden Preis!



Je besser es uns gelingt, Gefahren vorzusehen 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 gegenübersehen, 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

HYPOTHEK ZURÜCKWEISUNG

BLAHAGS

ARBEITSLOSIGKEIT

BEZIEHUNGSSTRESS

UNBEZAHLTE RECHNUNGEN

FINANZIELLER

RUIN **DIEBSTAHL**

STRAFZETTEL

UMWELT-

Klimawandel

VERSCHMUTZUNG

ANGST VOR KREBS

ANGST VOR GEWALT

FETTLEIBIGKEIT

DROGEN

STATUSSYMBOLE

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**?

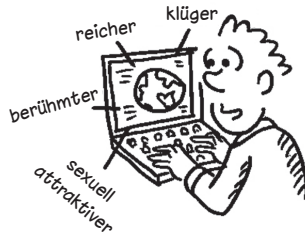
Bin ich genauso **GUT** wie die anderen?



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 nachjagen?



»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 hinterher-
zulaufen ist nicht nur **unbefriedigend**:
Je mehr wir uns bemühen, ausschließlich
angenehme Gefühle zuzulassen, desto größer
die **Sorge** und **Niedergeschlagenheit**, sobald
sie uns entgleiten.

