



# Leseprobe

Russ Harris

## Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei

Ein Umdenkbuch - Komplett aktualisierte und erweiterte Ausgabe

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 464

Erscheinungstermin: 19. Juli 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Endlich wirklich leben anstatt ständig dem Glück nachzujagen**

Kann es sein, dass unsere Vorstellungen von Glück uns unglücklich machen? Ja! Denn je stärker wir versuchen, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu verdrängen oder durch positive zu ersetzen, desto mehr leiden wir. Auch Stress, Ängste und Depressionen nehmen zu. Dem möchte Russ Harris mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) entgegenwirken. Er verdeutlicht, dass negative Emotionen keineswegs angestrengt bekämpft werden müssen. Wenn wir sie zulassen und uns ihnen stellen, können wir der Glücksfalle entkommen und echte Erfüllung finden.

### **Der Weltbestseller zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie – jetzt komplett überarbeitet!**

- Stress, Ängste und Depression überwinden
- Unsicherheit und Selbstzweifel hinter sich lassen
- Ein zufriedenes und erfülltes Leben führen

### **Autor**

## **Russ Harris**

---

**Dr. med. Russ Harris**, geb. 1966, ist Arzt, Coach und Psychotherapeut. Arbeitsschwerpunkte psychische Gesundheit, Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement. Er leitet weltweit Ausbildungen für Psychologen und Therapeuten in ACT. Der Autor lebt mit seiner Familie in Melbourne, Australien.

RUSS HARRIS  
Wer dem Glück hinterherrennt,  
läuft daran vorbei



## *Buch*

Es gibt eine wachsende Zahl von Menschen, die das Gefühl haben, dass etwas in ihrem Leben fehlt. Trotz beruflichem oder privatem Erfolg sind sie nicht wirklich glücklich. Die aktualisierte und erweiterte Neuauflage des Bestsellers *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei* erklärt, wie Sie dieser »Glücksfalle« entkommen. Dr. Russ Harris zeigt mit Hilfe der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) einen Ausweg aus Stress, Angst und Depression hin zu einem wirklich erfüllten Leben. Sein Buch bietet praxiserprobte Techniken,

- um Stress und Sorgen zu vermindern,
- mit schmerzhaften Gedanken und Gefühlen umzugehen,
- Angst, Selbstzweifel und Unsicherheit abzubauen,
- selbstzerstörerische Gewohnheiten abzulegen,
- Beziehungen zu verbessern und
- Erfüllung zu finden.

Dieser bahnbrechende Ansatz hilft dabei, echtes Glück zu finden.

## *Autor*

**Dr. Russ Harris** ist ein weltweit anerkannter Trainer für die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Als Allgemeinmediziner interessierte er sich zunehmend für die psychologischen Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden. Heute arbeitet er als Therapeut und Coach. Seit 2005 hat Russ Harris über 800 Workshops durchgeführt und mehr als 50 000 Personen aus dem Gesundheitsbereich in ACT geschult. Zudem hat er mehrere ACT-Lehrbücher sowie ACT-basierte Selbsthilfeschriften geschrieben. *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei* verkaufte sich in seiner ersten Ausgabe weltweit über eine Million Mal und wurde in mehr als 30 Sprachen übersetzt.

Mehr Informationen unter: [www.TheHappinessTrap.com](http://www.TheHappinessTrap.com)

RUSS HARRIS

Wer dem  
**GLÜCK**  
hinterherrennt,  
läuft daran vorbei

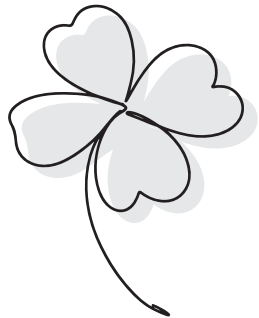
*Ein Umdenkbuch*

---

Komplett aktualisierte und  
erweiterte Ausgabe

---

Aus dem Englischen  
von Maïke und Stephan Schuhmacher



GOLDMANN

Die australische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel  
*The Happiness Trap* bei Exisle Publishing Ltd., Chatswood.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2023

Copyright © 2011/2020/2023 der Originalausgabe (Text): Russ Harris

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Digital Zoo

Kleeblatt-Illustration: adobe Stock/elialady

Redaktion: Birthe Vogelmann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-17985-5

*Meinen Kindern*

*Adrian, Darrell, Yulanie und Quentin gewidmet.*

*Es gibt ein altes Sprichwort:*

*»Familien sind wie die Äste eines Baumes.*

*Wir wachsen in unterschiedliche Richtungen,*

*doch in der Wurzel bleiben wir eins.«*

*Ich danke euch für alle Liebe und Freude*

*und Herzlichkeit und alles Lachen,*

*womit ihr mein Leben bereichert.*

# INHALT

Was ist neu in der aktualisierten, erweiterten Ausgabe? .....	9
--	---

## **TEIL 1**

<b>Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?</b> .....	11
Das Leben ist schwer .....	13
Der Punkt der Entscheidung .....	27
Das schwarze Loch der Kontrolle .....	49
Vom Kampf ablassen .....	82

## **TEIL 2**

<b>Vom Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen</b> .....	89
Wie man sich verankert .....	91
Die unendlichen Geschichten .....	113
Vom Haken losgelöst .....	138
Beängstigende Vorstellungen, schmerzliche Erinnerungen .....	161
Das Theaterstück des Lebens .....	172
Die Komfortzone verlassen .....	186
Der Wert der Freundlichkeit .....	202
An einem Gefühl festgehakt .....	216



Der Kampfschalter . . . . .	230
Raum schaffen . . . . .	234
Mit Freundlichkeit zähmen . . . . .	255
Präsent sein . . . . .	264
Den Körper wieder bewohnen . . . . .	283
Sich sorgen, grübeln, zwanghaftes Denken . . . . .	290
Eine Dokumentation über sich erstellen . . . . .	306
Die Vergangenheit heilen . . . . .	318
Die Kunst der Wertschätzung . . . . .	327

### **TEIL 3**

<b>Das Leben sinnvoll gestalten . . . . .</b>	<b>333</b>
Ein lebenswertes Leben . . . . .	335
Ein Schritt nach dem anderen . . . . .	355
Die hohen Barrieren . . . . .	372
Schwierige Entscheidungen . . . . .	382
Schlechte Gewohnheiten durchbrechen . . . . .	391
Über die Distanz gehen . . . . .	404
Die Regeln brechen . . . . .	416
Höhen und Tiefen . . . . .	429
Ein kühnes Abenteuer . . . . .	441
Dank . . . . .	453
Register . . . . .	455

## WAS IST NEU IN DER AKTUALISIERTEN, ERWEITERTEN AUSGABE?

Als ich mich daranmachte, die aktualisierte Ausgabe dieses Buches zu schreiben (16 Jahre nach der ursprünglichen), erwartete ich, dass es recht schnell gehen würde; nur ein paar kleine Änderungen hier und da. Aber ich merkte bald, dass das Buch von Grund auf überarbeitet werden musste. Als ich schließlich mit der Arbeit fertig war, stellte ich zu meiner Überraschung fest, dass über 50 Prozent des Buches neu waren! Ich denke, das spiegelt wider, wie sehr sich meine Art und Weise, über den Gegenstand dieses Buches zu denken, zu sprechen und die Ergebnisse anzuwenden, im Lauf der Jahre verändert hat.

Neben vielen anderen Änderungen habe ich eine Menge neuer Werkzeuge, Techniken und Übungen hinzugefügt; aktuelle Informationen über die Natur und den Zweck von Emotionen (und wie man emotionale Erstarrung überwindet); viele neue Themen und Kapitel, einschließlich der Frage, wie man schlechte Gewohnheiten durchbricht, Prokrastination überwindet, Panikattacken stoppt, Sich-Sorgen und zwanghaftes Denken unterbricht, mit Wertekonflikten und schwierigen Dilemmas umgeht und Perfektionismus überwindet, ebenso wie den Zwang, es jedem recht machen zu wollen. Dazu kamen praktische Tipps für Menschen, die unter Traumata leiden, und zu guter Letzt jede Menge neues Material über Selbstmitgefühl.

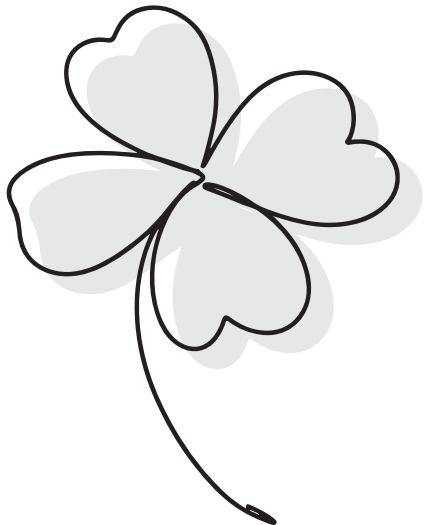
Darüber hinaus habe ich eine ganze Reihe an Geschwafel, Wiederholungen und Fachchinesisch gestrichen. Wenn Ihnen also die erste Ausgabe gefallen hat, hoffe ich und vertraue ich darauf, dass Sie mit dieser Ausgabe noch viel mehr anfangen können.

Viel Spaß beim Lesen und alles Gute

Russ Harris

## TEIL 1

# WARUM IST ES SO SCHWER, GLÜCKLICH ZU SEIN?



# DAS LEBEN IST SCHWER

Menschsein tut weh. In der kurzen Zeit unseres Verweilens auf diesem Planeten werden wir viele Momente voller Staunen, Wunder und Freude erleben, aber auch zahlreiche Augenblicke der Angst, des Schreckens und der Verzweiflung. Wir werden die Höhen der Liebe, Verbundenheit und Freundschaft erfahren, aber auch die Tiefen von Einsamkeit, Ablehnung und Verlust. Wir werden die Freuden von Erfolg, Sieg und Errungenschaften spüren, aber auch die Bitterkeit von Versagen, Niederlage und Enttäuschung.

Mit anderen Worten: Das Leben ist schwer. Und wenn wir lange genug leben, werden wir alle Schmerz, Stress und Leid in vielen verschiedenen Formen erfahren. Das Problem ist, dass die meisten von uns nicht wissen, wie sie mit dieser Realität umgehen sollen. Wir arbeiten hart, um unser Glück zu finden, aber allzu oft scheitern wir. Und selbst wenn wir erfolgreich sind, ist das meist nur von kurzer Dauer, lässt uns unzufrieden zurück und erzeugt das Verlangen nach mehr Erfolg.

Warum ist es also so schwer, glücklich zu sein?

Ich bin froh, dass Sie fragen. Dieses Buch basiert auf einer großen Anzahl von wissenschaftlichen Forschungen, die zeigen, dass wir alle leicht in eine mächtige psychologische Falle tapen. Während wir durch das Leben gehen, halten wir an

vielen wenig hilfreichen Überzeugungen über das Glück fest, Ideen, die weithin akzeptiert werden, weil doch »jedermann weiß, dass sie wahr sind«. Und diese Überzeugungen scheinen sinnvoll zu sein – deshalb findet man sie auch in so vielen Selbsthilfebüchern und Artikeln. Aber leider führen diese irreführenden Vorstellungen in einen Teufelskreis: Je mehr wir nach Glück streben, desto mehr leiden wir. Und diese psychologische Falle ist so gut getarnt, dass wir nicht einmal merken, dass wir in ihr gefangen sind.

Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist, dass es Hoffnung gibt. Wir können lernen, schnell zu erkennen, dass wir in der »Glücksfalle« feststecken – und, was noch wichtiger ist, wie wir ihr entkommen können. Dieses Buch vermittelt Ihnen die Fähigkeiten und das Wissen, dies zu tun. Es basiert auf einem leistungsstarken psychologischen Modell, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), einem wissenschaftlich fundierten Ansatz, dessen Wirksamkeit durch über 3000 veröffentlichte Studien belegt ist.

Die ACT (ausgesprochen wie das englische Wort »act«) wurde Mitte der 1980er-Jahre in den Vereinigten Staaten von dem Psychologen Steven C. Hayes und seinen Kollegen Kelly Wilson und Kirk Strosahl entwickelt. Seitdem hat sich die Methode rund um den Globus verbreitet. Heute gibt es Hunderttausende von Psychologen, Therapeuten, Beratern, Coachs und Ärzten, welche die ACT in Dutzenden von Ländern praktizieren – von den Vereinigten Staaten, dem Vereinigten Königreich und Deutschland bis hin zu Uganda, Indien, Indonesien und Iran.

Ein Grund für die wachsende Beliebtheit der ACT ist, dass diese Methode erstaunlich wirksam ist, wenn es darum geht,

Menschen mit einem breiten Spektrum von Problemen zu helfen. Die 3000 wissenschaftlichen Studien, die ich bereits erwähnt habe, decken alles ab, von Depressionen, Sucht und Angststörungen bis hin zu Psychosen, chronischen Schmerzen und Traumata. Die ACT ist jedoch nicht nur eine Behandlung für psychische Störungen, sondern wird auch eingesetzt, um Menschen dabei zu helfen, sich gut an chronische Krankheiten und Behinderungen anzupassen und ein sinnvolles, lohnendes Leben aufzubauen, selbst wenn sie unter schweren anhaltenden gesundheitlichen Problemen leiden. Darüber hinaus wird sie von Streitkräften, Rettungsdiensten, Regierungsstellen, Profisportteams und Olympioniken, Unternehmen, Kliniken und Schulen eingesetzt, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern, Stress abzubauen, die Leistung zu steigern und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

Und nicht zuletzt wissen wir alle, wie wichtig es ist, sich gesund zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben und gute Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen; dies sind grundlegende Bausteine für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden. Aber wie schwer ist es, diese Dinge *tatsächlich* und dauerhaft zu praktizieren? In der Theorie ist das leicht, in der Praxis für die meisten von uns schwer. Glücklicherweise gibt uns die ACT alle Werkzeuge und Strategien an die Hand, die wir brauchen, um schlechte Gewohnheiten zu durchbrechen, Prokrastination zu überwinden und uns zu motivieren, gesunde neue Verhaltensweisen zu beginnen und beizubehalten, ebenso wie bessere Beziehungen zu den Menschen in unserem Leben aufzubauen. In Kürze werden wir uns ansehen, wie die ACT dies erreicht, aber lassen Sie uns zunächst untersuchen, ob Glück überhaupt normal ist.

## **Ist Glück normal?**

Das Leben ist nicht fair. Manche Menschen haben eine furchtbare Kindheit, in der sie missbraucht, vernachlässigt oder von ihren Bezugspersonen im Stich gelassen werden, während andere in liebevollen, unterstützenden Familien aufwachsen. Manche leben in extremer Armut oder in Gebieten mit Gewaltverbrechen, in Kriegsgebieten, Gefängnissen oder Flüchtlingslagern. Andere leben in guten Wohnverhältnissen mit vielen Annehmlichkeiten. Einige leiden unter schweren Krankheiten, Verletzungen oder Behinderungen, während andere sich bester Gesundheit erfreuen. Einige haben Zugang zu hochwertigen Lebensmitteln, Bildung, Gerechtigkeit, medizinischer Behandlung, Wohlfahrt, Reisen, Unterhaltung und Karrieremöglichkeiten, während anderen die meisten dieser oder alle diese Dinge vorenthalten bleiben. Und manche Menschen sind aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Religion, ihres Geschlechts, der Politik oder ihrer sexuellen Ausrichtung Vorurteilen, Diskriminierung oder Schikanen ausgesetzt.

In jedem Land der Welt klafft eine große Lücke zwischen den am wenigsten und den am meisten privilegierten Mitgliedern der Gesellschaft. Und doch sind die Individuen auf beiden Seiten dieser Kluft Menschen und haben daher viele Gemeinsamkeiten, einschließlich der Tatsache, dass wir alle, ganz gleich wie privilegiert oder benachteiligt wir auch sein mögen, von Natur aus dazu prädisponiert sind, seelisches Leid zu erfahren.

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass die Selbsthilfeabteilungen in den Buchläden immer größer werden. Depression, Angst, Wut, Scheidung, Beziehungsprobleme, Süchte,



Traumata, geringes Selbstwertgefühl, Einsamkeit, Trauer, Stress, mangelndes Selbstvertrauen – wenn Sie einen Namen für etwas haben, gibt es ein Buch darüber. Und mit jedem Jahr, das vergeht, nimmt die Zahl der Psychologen, Coachs, Berater und Therapeuten stetig zu, ebenso wie die Zahl der verschriebenen Medikamente. Unterdessen werden wir im Fernsehen und Radio, in Zeitschriften und Zeitungen, in Podcasts und den sozialen Medien ständig von »Experten« mit Ratschlägen bombardiert, wie wir unser Leben verbessern können. Und dennoch – trotz all dieser Unterstützung und Ratschläge – nimmt das menschliche Elend zu, statt geringer zu werden!

Die Statistiken sind erschütternd. Die Weltgesundheitsorganisation identifiziert Depression als eine der größten, kostspieligsten und belastendsten Krankheiten der Welt. In jedem beliebigen Jahr leidet ein Zehntel der erwachsenen Bevölkerung an klinischer Depression, und jeder Fünfte wird irgendwann in seinem Leben an einer Depression leiden. Und mehr als ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung wird an einem Punkt in ihrem Leben an einer Angststörung leiden. Darüber hinaus leidet jeder vierte Erwachsene irgendwann an einer Drogen- oder Alkoholabhängigkeit. (Allein in den Vereinigten Staaten sind derzeit über 14 Millionen Menschen von Alkoholismus betroffen!)

Aber hier ist die schockierendste Statistik von allen: Fast jeder zweite Mensch denkt irgendwann ernsthaft über Selbstmord nach – und kämpft zwei Wochen oder länger mit diesen Gedanken. Noch erschreckender ist, dass einer von zehn Menschen irgendwann tatsächlich versucht, sich das Leben zu nehmen. (Glücklicherweise gelingt es nur sehr wenigen.)

Denken Sie einen Moment lang über diese Zahlen nach.

Denken Sie an Ihre Freunde, Familienangehörigen und Arbeitskollegen. Fast die Hälfte von ihnen wird irgendwann von ihrem Elend so überwältigt sein, dass sie ernsthaft über Selbstmord nachdenken – und einer von zehn wird es versuchen!

Denken Sie nun an all die häufigen Formen des Leidens, die nicht als »psychische Störungen« gelten, uns aber dennoch unglücklich machen: Arbeitsstress, Leistungsdruck, Einsamkeit, Beziehungskonflikte, Krankheit, Scheidung, Todesfälle, Verletzungen, Altern, Armut, Rassismus, Sexismus, Mobbing, Existenzangst, Selbstzweifel, Unsicherheit, Versagensängste, Perfektionismus, geringes Selbstwertgefühl, Midlife-Crisis, Hochstapler-Syndrom, Eifersucht, Angst, etwas zu verpassen, Orientierungslosigkeit im Leben ... Und die Liste lässt sich fortsetzen.

Dauerhaftes Glück ist eindeutig nicht normal! Das wirft natürlich die Frage auf:

### **Warum ist es so schwer, glücklich zu sein?**

Um diese Frage beantworten zu können, sollten wir 300 000 Jahre zurück in die Vergangenheit reisen. Das Leben war für unsere steinzeitlichen Vorfahren ziemlich gefährlich: Es wurde, um nur einige der Gefahren zu nennen, von riesigen Wölfen, Säbelzähntigern, Wollmammuts, rivalisierenden Clans, rauem Wetter, Nahrungsmangel und Höhlenbären bedroht. Wenn Steinzeitmenschen überleben wollten, mussten sie also ständig nach Dingen Ausschau halten, die sie verletzen oder ihnen schaden konnten! Und wenn ihr Geist diese Aufgabe nicht gut meisterte, starben sie jung. Je besser unsere

Vorfahren also darin waren, Gefahren vorausszusehen und zu vermeiden, desto länger lebten sie und desto mehr Kinder hatten sie.

Mit jeder Generation wurde der menschliche Geist immer geschickter darin, Gefahren zu erkennen, vorherzusagen und zu vermeiden. Heute, 300 000 Jahre später, ist unser moderner Geist ständig auf der Hut und bewertet und beurteilt alles, was uns begegnet: Ist das gut oder schlecht? Sicher oder gefährlich? Schädlich oder hilfreich? Heutzutage warnt uns unser Geist allerdings nicht vor Tigern, Bären und Wölfen, sondern davor, unseren Job zu verlieren, abgelehnt zu werden, einen Strafzettel zu bekommen, uns in der Öffentlichkeit zu blamieren, an Krebs zu erkranken oder an einer Million anderer häufiger Sorgen. Infolgedessen verbringen wir alle viel Zeit damit, über Dinge beunruhigt zu sein, die in den meisten Fällen nie eintreten.

Eine weitere Voraussetzung für das Überleben ist die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Unsere Urahnen wussten das nur zu gut. Wenn dein Stamm dich ausstößt, wird es nicht lange dauern, bis die Wölfe dich finden. Wie also schützt sich unser Geist vor der Ablehnung durch die Gruppe? Indem er uns mit anderen Mitgliedern vergleicht: Passe ich hinein? Mache ich das Richtige? Trage ich genug bei? Bin ich so gut wie die anderen? Tue ich etwas, das dazu führen könnte, dass ich abgelehnt werde?

Kommt Ihnen das bekannt vor? Unser Geist warnt uns ständig vor Ablehnung und vergleicht uns mit dem Rest der Gesellschaft. Kein Wunder, dass wir so viel Energie auf die Sorge verwenden, ob die Leute uns mögen! Kein Wunder, dass wir immer auf der Suche nach Wegen sind, uns zu verbessern, oder

uns selbst herabsetzen, weil wir nicht »den Erwartungen entsprechen«. Wir brauchen nur einen Blick in eine Zeitschrift, das Fernsehen oder die sozialen Medien zu werfen, um sofort eine ganze Reihe von Menschen zu finden, die anscheinend klüger, reicher, schlanker, sexier, berühmter, mächtiger oder erfolgreicher sind als wir. Wir vergleichen uns dann mit diesen glamourösen Medienkreationen und fühlen uns minderwertig oder von unserem Leben enttäuscht.

Um die Sache noch schlimmer zu machen, kann unser Geist ein Fantasiebild der Person heraufbeschwören, die wir idealerweise sein möchten – und uns dann mit diesem Bild vergleichen! Haben wir da noch eine Chance? Wir werden am Ende immer das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein.

In so gut wie jeder Gesellschaft auf der ganzen Welt und zu jeder Zeit der Geschichte lautet die allgemeine Regel für Erfolg: mehr bekommen und besser werden. Je besser deine Waffen, desto mehr Tiere kannst du jagen. Je größer deine Vorräte an Nahrungsmitteln, desto größer sind deine Überlebenschancen in Zeiten der Knappheit. Je ausgefeilter dein Schutz ist, desto sicherer bist du vor Gefahren. Je mehr Kinder du hast, desto größer ist die Chance, dass einige bis ins Erwachsenenalter überleben. Kein Wunder also, dass unser Geist ständig nach »mehr und besser« sucht: nach mehr Geld, einem besseren Job, mehr Status, einem besseren Körper, mehr Liebe, einem besseren Partner. Und wenn wir Erfolg haben, wenn wir mehr Geld, ein besseres Auto oder einen schöneren Körper bekommen, dann sind wir zufrieden – für ein Weilchen. Aber früher oder später (und meistens früher) wünschen wir uns mehr.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass wir alle darauf programmiert sind, seelisch zu leiden: uns zu vergleichen, zu

bewerten und zu kritisieren; uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt; schnell unzufrieden zu werden mit dem, was wir haben; und uns alle möglichen Schreckensszenarien auszumalen, von denen die meisten niemals eintreten werden. Kein Wunder, dass es den Menschen schwerfällt, glücklich zu sein!

Aber was noch schlimmer ist: Viele weitverbreitete Überzeugungen über das Glück sind ungenau, irreführend oder falsch und machen Sie unglücklich, wenn Sie ihnen Glauben schenken. Schauen wir uns zwei der gängigsten Märchen an.

### **Märchen Nr. 1: Glück ist unser natürlicher Zustand**

Viele Menschen glauben, Glück sei »unser natürlicher Zustand«. Die oben angeführten Statistiken zeigen jedoch sehr deutlich, dass dies nicht der Fall ist. Was für den Menschen natürlich ist, ist ein sich ständig verändernder Fluss von Emotionen, sowohl angenehmen als auch schmerzlichen, der im Lauf des Tages variiert – je nachdem, wo wir uns befinden, was wir tun und was gerade passiert. Mit unseren Emotionen, Gefühlen und Empfindungen ist es wie mit dem Wetter: Sie ändern sich ständig von einem Moment zum nächsten. Wir erwarten nicht, dass es das ganze Jahr lang den gesamten Tag über warm und sonnig ist. Wir sollten auch nicht erwarten, dass wir den kompletten Tag über glücklich und fröhlich sind. Wenn wir ein erfülltes Leben führen, werden wir die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen spüren: die angenehmen wie Liebe, Freude und Neugier und die schmerzlichen wie Traurigkeit, Wut und Angst. All diese Gefühle sind ein normaler, natürlicher Teil des Menschseins.

## Märchen Nr. 2:

### **Wenn du nicht glücklich bist, bist du defekt**

Als logische Konsequenz aus Märchen Nr. 1 geht die westliche Gesellschaft davon aus, dass psychisches Leiden anormal ist. Es wird als Schwäche oder Krankheit angesehen, als Produkt eines Geistes, der irgendwie fehlerhaft oder defekt ist. Das bedeutet, dass wir uns, wenn wir unvermeidlich schmerzliche Gedanken und Gefühle erleben, oft dafür schämen oder uns dafür kritisieren, weil wir meinen, wir seien schwach, dumm oder unreif.

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie geht von einer völlig anderen Annahme aus: *Wenn du nicht glücklich bist, bist du normal.* Seien wir ehrlich: Das Leben ist hart und voller Herausforderungen; es wäre seltsam, wenn wir uns ständig glücklich fühlen würden. Die Dinge, die das Leben sinnvoll machen, bringen eine ganze Reihe von Gefühlen mit sich – sowohl angenehme als auch schmerzliche. Nehmen wir zum Beispiel eine enge Beziehung. Wenn sie gut läuft, werden wir wunderbare Gefühle wie Liebe und Freude empfinden. Aber früher oder später werden wir selbst in den besten Beziehungen Konflikte erleben, Enttäuschung und Frustration. (So etwas wie die perfekte Beziehung gibt es nicht.)

Das Gleiche gilt für jedes sinnvolle Projekt, das wir in Angriff nehmen – vom Aufbau einer Karriere oder der Gründung einer Familie bis hin zur Pflege unserer körperlichen Gesundheit und Fitness. Obwohl sinnvolle Projekte oft Begeisterung und Enthusiasmus mit sich bringen, sind sie auch mit Stress und Ängsten verbunden. Wenn Sie also an Märchen Nr. 2 glauben, sind Sie in großen Schwierigkeiten, denn es ist praktisch unmöglich, ein besseres Leben zu führen, wenn man nicht

bereit ist, auch unangenehme Gefühle zu erfahren. (Die gute Nachricht ist, dass Sie bald lernen werden, mit solchen Gefühlen anders umzugehen und radikal anders auf sie zu reagieren, so dass diese viel weniger Einfluss auf Sie haben.)

### **Was genau ist »Glück«?**

Wir wollen es. Wir sehnen uns danach. Wir streben danach. Aber was genau ist Glück?

Die meisten Menschen werden Glück wahrscheinlich als ein »gutes Gefühl« beschreiben: eine angenehme Empfindung der Freude, der Fröhlichkeit oder der Zufriedenheit. Die alten Griechen hatten ein spezielles Wort für ein Leben, das auf dem Streben nach Glücksgefühlen basiert: wovon sich das Wort »Hedonismus« (Streben nach physischer und psychischer Lust) herleitet. Wir alle erfreuen uns an angenehmen Gefühlen, und so ist es nicht verwunderlich, dass wir ihnen nachjagen. Doch wie alle menschlichen Emotionen sind auch Glücksgefühle flüchtig; sie kommen und gehen. Ganz gleich, wie sehr wir sie festzuhalten versuchen, sie bleiben nie lange bestehen. Und wie wir sehen werden, ist ein Leben, das in dem Streben nach einem »guten Gefühl« verbracht wird, auf lange Sicht äußerst unbefriedigend. In der Tat zeigt die Forschung, dass wir desto eher an Depressionen und Angstzuständen leiden, je mehr wir angenehmen Gefühlen hinterherjagen und versuchen, unangenehme Emotionen zu vermeiden.

Aber es gibt noch eine weitere Bedeutung von Glück, die ganz anders ist: die Erfahrung, ein reiches und sinnvolles Leben zu führen. Wenn wir uns darüber klar werden, was wir wirklich im Leben wollen, und entsprechend handeln – uns

um die Dinge kümmern, die uns zutiefst am Herzen liegen, nach dem streben, das uns wertvoll und der Mühe wert erscheint –, dann wird unser Leben von Sinn und Zweck durchdrungen, und wir erleben ein tiefes Gefühl der Vitalität. Dies ist keine flüchtige Empfindung – es ist das machtvolle Gefühl eines gut gelebten Lebens. Das altgriechische Wort für diese Art von Glück ist *eudaimonia*, das heute oft als »Aufblühen« übersetzt wird. Wenn wir unser Leben auf diese Weise verbringen, werden wir sicherlich viele angenehme Gefühle haben, aber auch eine Reihe von schwierigen wie Kummer, Angst und Schuld. (Wie ich bereits sagte, werden wir, wenn wir ein erfülltes Leben führen, die ganze Bandbreite menschlicher Emotionen empfinden.)

In diesem Buch geht es, wie Sie sicher schon erraten haben, um diese zweite Bedeutung von Glück und nicht um die erste. Natürlich fühlen wir uns alle gern gut, und es ist sinnvoll, angenehme Emotionen zu schätzen und zu genießen, wenn sie auftreten. Aber wenn wir versuchen, sie ständig zu erleben, sind wir zum Scheitern verurteilt.

Die Realität ist: Das Leben ist schwierig. Dieser Tatsache können wir nicht entkommen. Früher oder später werden wir alle gebrechlich, krank und werden sterben. Früher oder später werden wir alle wichtigen Beziehungen durch Ablehnung, Trennung oder Tod verlieren. Früher oder später werden wir alle mit Krisen, Enttäuschungen und Misserfolgen konfrontiert werden. Das bedeutet, dass wir alle viele schmerzliche Gedanken und Gefühle in der einen oder anderen Form erleben werden.

Doch die gute Nachricht ist, dass wir diesen Schmerz zwar nicht vermeiden, aber lernen können, besser damit



umzugehen – uns von ihm zu lösen, über ihn hinauszuwachsen und ein lebenswertes Leben zu führen. Dieses Buch hilft Ihnen, einige einfache aber wirksame Fähigkeiten zu entwickeln, den Stachel aus schmerzlichen Gedanken, Gefühlen, Emotionen, Empfindungen und Erinnerungen schnell zu entfernen. Sie lernen, ihnen die Kraft zu entziehen, so dass sie Sie nicht länger zurückhalten oder herunterziehen. Sie erwerben die Fähigkeit, sie kommen und gehen zu lassen, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Und Sie werden auch lernen, wie Sie sich ein reiches und sinnvolles Leben aufbauen können – ganz gleich, was Sie in der Vergangenheit erlebt haben oder was Ihnen jetzt bevorsteht –, ein Leben, das Ihnen ein tiefes Gefühl von Vitalität und Erfüllung vermitteln wird.

Halten Sie nun einen Moment inne, und achten Sie darauf, wie Ihr Geist auf diese Aussicht reagiert.

Ist er positiv, begeistert, aufgeregt, hoffnungsvoll, optimistisch? Wenn ja, genießen Sie das, solange es anhält – aber klammern Sie sich bitte nicht daran, denn wie wir später sehen werden, führt der Versuch, an angenehmen Gedanken und Gefühlen festzuhalten, zu allen möglichen Problemen.

Andererseits ist Ihr Geist vielleicht skeptisch oder pessimistisch und sagt Dinge wie: »Das wird bei mir nicht funktionieren« oder »Das glaube ich nicht, das ist Blödsinn.« Wenn dem so ist, erkennen Sie an, dass solche Gedanken völlig natürlich sind; das ist Ihr Geist, der seiner Aufgabe gerecht wird und versucht, Sie vor etwas zu bewahren, das unangenehm oder schmerzlich sein könnte.

Wie das? Nun, nehmen wir an, Sie investieren viel Zeit, Mühe und Energie, um dieses Buch zu lesen und es in Ihrem Leben anzuwenden; nehmen wir an, Sie tun das alles, und *es*

*funktioniert nicht!* Das wäre doch ziemlich schmerzlich, nicht wahr? Ihr Geist versucht also, Sie vor dieser Möglichkeit zu bewahren. Und Sie können erwarten, dass er dies im Verlauf dieser Lektüre immer wieder tun wird. Ich hoffe, dass Sie sich jedes Mal, wenn das passiert, an zwei Dinge erinnern:

- a) Das ist völlig normal; jeder Geist tut das.
- b) Ihr Geist versucht nicht, Ihnen das Leben schwer zu machen; er will nur Ihre Sicherheit bewahren und Sie vor Schmerz schützen.

### **Die bevorstehende Reise**

Dieses Buch ist wie eine Reise durch ein fremdes Land: Vieles wird Ihnen fremd und neu vorkommen. Anderes wird Ihnen vertraut und doch irgendwie anders erscheinen. Zuweilen werden Sie sich herausgefordert oder mit etwas Unerwartetem konfrontiert fühlen, ein anderes Mal aufgeregt oder amüsiert. Nehmen Sie sich Zeit auf dieser Reise. Genießen Sie sie in vollen Zügen, anstatt sich zu beeilen. Halten Sie inne, wenn Sie etwas anregend, seltsam oder ungewöhnlich finden. Erforschen Sie es gründlich, und lernen Sie so viel wie möglich. Ein lebenswertes Leben zu schaffen, das ist ein großes Unterfangen, also nehmen Sie sich bitte die Zeit, es zu würdigen.

# DER PUNKT DER ENTSCHEIDUNG

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir vom »Menschsein« sprechen und nicht vom »Menschtun«? Letzteres wäre meines Erachtens zutreffender, denn ob wir nun essen, trinken, kochen, putzen, reden, gehen, spielen oder lesen, wir tun immer etwas (auch wenn wir nur schlafen).

Manchmal sind es Dinge, die uns helfen, uns auf die Art von Leben, die wir uns wünschen, zuzubewegen; nennen wir diese Verhaltensweisen »Hinbewegungen«. Und zu anderen Zeiten sind es Handlungen, die uns von der Art von Leben, die wir uns wünschen, wegführen; nennen wir diese Verhaltensweisen »Wegbewegungen«.

Das folgende Diagramm veranschaulicht dies.



## Hinbewegungen

Wenn wir uns wie der Mensch verhalten, der wir sein wollen, und effektiv auf die Herausforderungen des Lebens reagieren und das tun, was unser Leben langfristig verbessert, dann sind das Hinbewegungen. Für viele Menschen gehört es zu diesen Hinbewegungen, Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, sich fit zu halten und sich um ihre körperliche Gesundheit zu kümmern, fürsorglich und freundlich zu anderen zu sein, Hobbys oder Interessen nachzugehen, Spaß zu haben, Sport zu treiben, sich zu entspannen, kreativ zu sein, in die Natur zu gehen, einen aktiven Beitrag in ihrer Gruppe oder Gemeinschaft zu leisten, oder Aktivitäten zur persönlichen Weiterentwicklung (wie das Lesen dieses Buches) nachzugehen.

Es gibt keine Liste von »korrekten« oder »besten« Hinbewegungen; jeder von uns entscheidet für sich selbst, welche seiner Verhaltensweisen zu dieser Kategorie gehören. Im Grunde genommen sind Hinbewegungen Dinge, die Sie sagen und tun – ganz gleich, wie klein und unbedeutend sie erscheinen mögen –, die Ihr Leben besser, reicher, erfüllter und sinnvoller machen. Und eines der Hauptziele dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, viel mehr davon zu tun.

## Wegbewegungen

Wenn wir uns *nicht* so verhalten, wie wir eigentlich sein wollen, und Dinge tun, die uns blockieren oder die unser Leben auf lange Sicht verschlechtern, sind das Wegbewegungen. Dazu gehört für viele Menschen zum Beispiel, sich von geliebten

Menschen zurückzuziehen oder mit ihnen zu streiten, Bewegung und Sport herunterzufahren, ungesunde Substanzen zu sich zu nehmen, die Beherrschung zu verlieren, aggressiv oder unfreundlich zu sein, wichtige Aufgaben aufzuschieben und so weiter. Zu den Wegbewegungen können auch Dinge gehören, die wir »in unserem Kopf« tun (fachsprachlich als »kognitive Prozesse« bezeichnet), wie Sich-Sorgen, Grübeln, zwanghaftes Denken und Überinterpretation. (»Grübeln« bedeutet auch, sich über vieles den Kopf zu zerbrechen, Gedanken wiederzukäuen und ihnen nachzuhängen, sich über etwas aufzuregen.)

Mit anderen Worten: Wir sagen und tun Dinge, die unser Leben verschlimmern, uns lähmen, unsere Probleme verschärfen, unser Wachstum hemmen, sich negativ auf unsere Beziehungen auswirken oder unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden langfristig beeinträchtigen. Das sind Dinge, die wir idealerweise reduzieren oder abstellen sollten – und ein weiteres großes Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, viel weniger davon zu tun.

Wie bei den Hinbewegungen gibt es auch bei den Wegbewegungen keine »offizielle Liste«; wir alle entscheiden für uns selbst, welche unserer Verhaltensweisen in diese Kategorie fallen. Wenn jemand zum Beispiel starke religiöse Überzeugungen hat, die Alkohol verbieten, dann könnte *diese Person* das Trinken von Alkohol als eine Wegbewegung betrachten. Aber wenn jemand ein professioneller Weinverkoster ist, dann könnte *jene Person* das Trinken von Alkohol als eine Hinbewegung betrachten. *Für mich selbst* ist Wein in Maßen zu trinken (zwei oder drei Gläser pro Woche) eine Hinbewegung, aber eine ganze Flasche an einem Abend zu leeren eine Wegbewegung; *für Sie* können diese Mengen jedoch sehr unterschiedlich sein.

## Ein sehr wichtiger Punkt

Der Punkt, den ich gleich ansprechen werde, ist so wichtig, dass ich überlege, ihn mir auf die Stirn tätowieren zu lassen (in fetten roten Großbuchstaben). Hier ist er:

*Jede Aktivität kann eine Hinbewegung oder eine Wegbewegung sein, je nach Situation.*

Lassen Sie uns das einmal aufschlüsseln. Angenommen ich bleibe im Bett liegen und drücke immer wieder auf die Schlummertaste meines Weckers, um mich vor einigen wirklich wichtigen Aufgaben zu drücken – dann wäre das *für mich* eine Wegbewegung. (Für jemand anderen wäre das vielleicht keine Wegbewegung, aber für mich schon.) Wenn ich jedoch im Urlaub die Schlummertaste drücke, um das wohlverdiente Vergnügen eines langen Ausschlafens zu genießen, dann ist das *für mich* eine Hinbewegung. Aber für jemand anderen ist das vielleicht keine Hinbewegung. Manche Menschen stehen im Urlaub gern in aller Herrgottsfrühe auf, um zu joggen oder Yoga zu üben, und empfinden Ausschlafen als Vergeudung des Tages. (Ich bin mir nicht ganz sicher, von welchem Planeten diese Menschen stammen. Sie behaupten, sie kämen von der Erde, aber das kann ich kaum glauben.)

Wenn ich während der Arbeitszeit in meinem Büro sitze und einen Vortrag einstudiere, um mich auf einen Workshop oder ein Webinar vorzubereiten, halte ich das für eine Hinbewegung. Aber nehmen wir an, ich übte diesen Vortrag zu Hause, während jemand, den ich liebe, versucht, mir etwas sehr Wichtiges mitzuteilen – und das Ergebnis ist, dass ich abwesend bin und der Person nicht wirklich Aufmerksamkeit schenke, und

sie sich darüber aufregt. In dieser Situation würde ich diese Vorbereitung als Wegbewegung betrachten. (Geständnis: Das obige Beispiel ist nicht rein hypothetisch; ich habe mich dieses Verhaltens bei, nun ja, sagen wir »mehr als einer Gelegenheit« schuldig gemacht. Und glauben Sie mir: Das ist immer eine Wegbewegung!)

Ein letztes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie sagten eine gesellschaftliche Verabredung in letzter Minute ab. Nehmen wir an, Sie täten dies, um einen medizinischen Notfall zu bewältigen (zum Beispiel einen kranken Freund ins Krankenhaus zu bringen); in dieser Situation würden Sie es wohl als Hinbewegung betrachten. Doch nehmen wir an, Sie sind sehr einsam und sozial isoliert, und Sie haben sich angewöhnt, jedes Mal abzusagen, wenn Sie sich ängstlich fühlen. Und jedes Mal, wenn Sie das tun, verstärkt sich Ihr Gefühl der Einsamkeit. Wenn Sie in dieser besonderen Situation noch einmal absagen, weil Sie sich ängstlich fühlen, dann würden Sie das wohl als Wegbewegung bezeichnen.

Es ist wichtig, dieses Prinzip zu verstehen, weil es die Grundlage für alles in diesem Buch Empfohlene darstellt; der Fachausdruck dafür lautet »Praktikabilität«. Wenn das, was Sie in einer bestimmten Situation tun, Ihnen hilft, dem Leben, das Sie aufbauen wollen, näher zu kommen, dann sagen wir, es sei »ergiebig« (eine Hinbewegung); aber wenn es das Gegenteil bewirkt, sagen wir, dass es für Sie »unergiebig«, also eine Wegbewegung ist. Und *nur Sie* können entscheiden, ob etwas *für Sie* ergiebig ist.

## Was sind Auslöser für Wegbewegungen?

Wenn das Leben nicht allzu schwierig ist, die Dinge einigermaßen gut laufen und wir uns ziemlich gut fühlen, ist es oft recht einfach, sich für Hinbewegungen zu entscheiden. Aber wie oft läuft es so? Die Realität sieht für die meisten von uns so aus, dass das Leben häufig schwierig ist. Und nur allzu oft bekommen wir nicht das, was wir uns wünschen. Wir werden ständig mit unerwarteten Problemen und herausfordernden Situationen konfrontiert. Wir erleben immer wieder schmerzliche Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut, Einsamkeit oder Schuldgefühle. Wir hegen unzählige wenig hilfreiche Gedanken: »Ich bin nicht gut genug« – »Ich schaffe das nicht« – »Das ist nicht fair« – »Ich bin ein Verlierer« – »Es ist alles zu schwer« – »Das Leben kotzt mich an!« (und zahllose Varianten dieser Themen). Und obendrein bekommen wir es oft mit Verlangen oder Gelüsten, schmerzlichen Erinnerungen und einer Vielzahl von unangenehmen körperlichen Empfindungen zu tun. In diesem Buch verwende ich die Formulierung »schwierige Gedanken und Gefühle« als Oberbegriff für all diese unangenehmen inneren Erfahrungen.

Wenn diese schwierigen Situationen, Gedanken und Gefühle in unserem Leben auftauchen, können wir, wie unten dargestellt, darauf entweder mit Hin- oder mit Wegbewegungen reagieren.





Wenn schwierige Gedanken und Gefühle auftauchen, lassen wir uns leider leicht von ihnen »einfangen« – ähnlich wie ein Fisch, der an den Angelhaken geht, dort »festgehakt« wird, von dem Angler »hin- und hergezerrt« und dann »eingeholt« und in sein Boot »hineingezogen« wird. Es gibt zwei Hauptarten, wie wir »festgehakt« werden, die sich in der Regel gegenseitig überschneiden. Nennen wir sie »GEHORCHEN-Modus« und »KÄMPFEN-Modus«.

### **Der GEHORCHEN-Modus**

Im GEHORCHEN-Modus werden wir von unseren Gedanken und Gefühlen beherrscht. Sie beanspruchen unsere ganze Aufmerksamkeit oder diktieren unser Handeln. Wenn wir unseren Gedanken und Gefühlen GEHORCHEN, schenken wir ihnen entweder so viel Aufmerksamkeit, dass wir uns auf nichts anderes mehr konzentrieren können, oder wir erlauben ihnen, uns zu sagen, was wir tun sollen. Der Gedanke »Es ist hoffnungslos« nimmt uns an den Haken und wir GEHORCHEN: Wir geben auf, wir versuchen es nicht weiter. Eine schmerzliche Erinnerung taucht auf und wir GEHORCHEN: Wir schenken ihr

so viel Aufmerksamkeit, dass wir in die Vergangenheit zurückgerissen werden und den Bezug zu dem verlieren, was hier und jetzt geschieht. Ein Gefühl der Wut holt uns ein, und wir GEHORCHEN: Wir schreien, sagen gemeine Dinge oder werden aggressiv. Ein Drang oder ein Verlangen ergreift uns, und wir gehorchen: Wir geben der Gewohnheit oder der Sucht nach.\*

### **Der KÄMPFEN-Modus**

Im KÄMPFEN-Modus versuchen wir aktiv, unsere Gedanken und Gefühle davon abzuhalten, uns zu beherrschen. Wir KÄMPFEN gegen sie an; wir tun alles, was wir können, um sie zu vermeiden, sie zu überwinden, ihnen zu entkommen, sie zu unterdrücken oder sie loszuwerden. Im KÄMPFEN-Modus greifen wir vielleicht zu Drogen, Alkohol, Junk-Food, lenken uns mit Newsfeeds und Social Media ab oder ziehen uns aus der Welt zurück – im Grunde werden wir süchtig nach allem, was uns vorübergehend Erleichterung von diesen schmerzlichen Gedanken und Gefühlen verschafft, auch wenn es negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Glück hat.\*\*

### **»Festgehakt« und »Wegbewegung« = psychisches Leiden**

Wenn unsere Gedanken und Gefühle uns »an den Haken nehmen«, holen sie uns ein und ziehen uns in Wegbewegungen hinein. In der Tat sind fast alle anerkannten psychischen Störungen – Depressionen, Angststörungen, Süchte, chronische Schmerzen, Traumata, Zwangsneurosen, was auch immer – auf

---

\* In der ACT ist der Fachbegriff für GEHORCHEN »Fusion«.

\*\* Fachbegriff: Erlebensvermeidung.

diesen grundlegenden Prozess zurückzuführen: Schwierige Gedanken und Gefühle »nehmen uns an den Haken« und ziehen uns in Wegbewegungen hinein.

Etwas anders ausgedrückt: Wenn wir auf unsere Gedanken und Gefühle im GEHORCHEN- oder KÄMPFEN-Modus (oder oft beides) reagieren, verhalten wir uns auf selbstzerstörerische Weise. Und genau dieses Muster ist auch die Grundlage für »schlechte Gewohnheiten«, Beziehungsprobleme, fehlende Leistung, ungesunden Perfektionismus, den Drang, es allen recht machen zu wollen, Zerstreung und all die anderen Dinge, die Nahrung finden, wenn wir unter Druck stehen. Das folgende Diagramm veranschaulicht dies.



### **Lösen Sie sich los, und bewegen Sie sich hin zu dem Leben, das Sie sich wünschen**

Glücklicherweise gibt es Zeiten, in denen es uns gelingt, uns von schwierigen Gedanken und Gefühlen zu lösen – und uns hinzubewegen. Und je mehr wir dazu in der Lage sind, desto besser wird unser Leben: Das Leiden wird weniger, und unser Wohlbefinden nimmt zu. Darum geht es, kurz gesagt, in diesem Buch.

Ein großer Teil der Aufgaben besteht darin, mit Ihren »Werten« in Kontakt zu kommen: den tiefsten Wünschen Ihres Herzens. Es geht darum, wie Sie sich als Mensch verhalten wollen; wie Sie sich selbst, andere und die Welt um Sie herum behandeln wollen. Denken Sie zum Beispiel an jemanden, den Sie sehr lieben. Wie behandeln Sie den geliebten Menschen, wenn Sie so sind, wie Sie in dieser Beziehung wirklich sein wollen? Ich vermute (und ich könnte mich natürlich irren), dass Sie liebevoll, freundlich, unterstützend, ehrlich, zuverlässig, fürsorglich und rücksichtsvoll sein wollen. Wenn ich richtigliege und dies Eigenschaften sind, die Sie gern hätten, dann würden wir sie »Werte« nennen.

Um dies zu verdeutlichen, wählen Sie eine wichtige Rolle, die Sie regelmäßig spielen und in der Sie mit anderen Menschen zu tun haben (zum Beispiel Freund, Partner, Elternteil, Nachbar, Angestellter, Student oder Teammitglied). Nehmen wir nun an, ich würde eine der Personen interviewen, mit denen Sie in dieser Rolle zu tun haben. Stellen Sie sich vor, ich fange an, diesen Menschen *über Sie* zu befragen: darüber, wie Sie sie im Allgemeinen behandeln und was Sie sagen und tun, wenn sie in Schwierigkeiten ist oder eine schwierige Phase durchmacht. Als Nächstes frage ich diejenige oder denjenigen, wie Sie andere Menschen im Allgemeinen behandeln. Und schließlich frage ich sie oder ihn, welches Ihre drei größten positiven Eigenschaften im Umgang mit anderen sind.

Wenn nun Magie geschehen könnte, wenn Träume wahr werden könnten, was würden Sie sich wünschen, dass diese Person antwortet (und es auch wirklich meint)? Bitte nehmen Sie sich mindestens zwei Minuten Zeit, um darüber nachzudenken.

Nun wiederholen Sie die Übung für eine andere Rolle, die Sie spielen. Nehmen Sie sich wieder zwei Minuten Zeit.

Wie ist es Ihnen ergangen? Wenn Sie die Übung ausgeführt haben, haben Sie wahrscheinlich einige Werte identifiziert: einige Verhaltensweisen, die Sie in diesen Rollen an den Tag legen wollen. (Wenn Sie verwirrt sind oder die Übung zu schwierig fanden, kein Grund zur Sorge; wir werden das alles später vertiefen. Dies ist nur ein erster Vorgeschmack.)

Allein schon die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, deutet darauf hin, dass Sie gerade nach Ihren Werten leben. Sie lesen es, weil es Ihnen wichtig ist, Ihr Leiden zu verringern und Ihr Leben zu verbessern. Vielleicht lesen Sie es auch, weil Sie ein besserer Freund, Partner, ein besserer Elternteil, ein besserer Verwandter oder Nachbar sein wollen. Dies verweist auf den Wert »Fürsorglichkeit«: Fürsorglichkeit gegenüber sich selbst oder anderen, oder beides.

Es ist wichtig, unsere Werte zu klären, denn wenn wir sie kennen, können wir sie gut nutzen. Wir können sie als »inneren Kompass« verwenden, der uns durch das Leben führt und uns hilft, kluge Entscheidungen zu treffen, und auch als Energie- und Motivationsquelle, die uns hilft, uns mehr hinzubewegen.

Ein weiterer wichtiger Teil dieses Ansatzes ist das Erlernen des »Loslösungsvermögens«, damit wir uns dann, wenn schwierige Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Triebe auftauchen, schnell von diesen loslösen können, bevor sie uns in Wegbewegungen hineinziehen können. Je besser es uns gelingt, uns loszulösen und uns für Hinbewegungen zu entscheiden, desto besser wird unsere Lebensqualität und desto größer

werden unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unser Glück sein. Dies veranschaulicht das folgende Diagramm:



### **Punkte der Entscheidung**

Das oben stehende Diagramm wird offiziell der »Punkt der Entscheidung« genannt, weil wir in jedem Moment, in dem das Leben schwierig ist und schmerzliche Gedanken und Gefühle auftauchen, *potenziell* eine Wahl haben. Wir können auf das, was geschieht, mit effektiven, das Leben verbessernden Verhaltensweisen (Hinbewegungen) reagieren oder mit ineffektiven, das Leben verschlechternden Verhaltensweisen (Wegbewegungen). Aber beachten Sie das Wort »potenziell«. Wir haben diese Wahl nur, wenn wir ein gutes Lösungsvermögen entwickelt haben. Ohne dies haben wir kaum eine Wahl; ohne dies ist unsere »Standeinstellung« die, dass wir festgehakt und in Wegbewegungen hineingezogen werden. Oft merken wir nicht einmal, dass das passiert ist, bis es zu spät ist.

Je weniger wir in der Lage sind, uns loszulösen, desto weniger Wahlmöglichkeiten haben wir; stattdessen neigen wir dazu, uns von unseren Gedanken und Gefühlen beherrschen

zu lassen, die unser Leben bestimmen und uns diktieren, was wir tun können und was nicht.

Ursprünglich habe ich das Konzept des Punkts der Entscheidung zusammen mit zwei Kollegen, Joe Ciarrochi und Ann Bailey, entwickelt, um das ACT-Modell zu vereinfachen, und wir werden dieses Konzept im gesamten Buch verwenden. In Kürze werde ich Sie bitten, ein leeres Diagramm zum Punkt der Entscheidung auszufüllen, das auf Ihrem heutigen Leben basiert, damit Sie es als Wegweiser für die vor Ihnen liegende Reise nutzen können. Aber lassen Sie uns zunächst kurz drei Strategien für den Erfolg beim Durcharbeiten dieses Buches betrachten:

### **1. Betrachten Sie alles als ein Experiment**

Im Folgenden werde ich Sie auffordern, mit vielen verschiedenen Werkzeugen, Techniken und Strategien herumzuspielen, von denen ich annehme, dass sie hilfreich sind. Allerdings funktionieren nicht alle Techniken für jeden gleich gut. Alles, was Sie tun, wird ein Experiment sein; Sie wissen nie genau, was passieren wird. Gehen Sie also mit einer offenen und neugierigen Haltung an jedes Experiment in diesem Buch heran, und nehmen Sie Ihre Erfahrungen wirklich zur Kenntnis. Wenn sich eine Technik als hilfreich erweist, wunderbar. Wenn sie sich als nicht hilfreich erweist, ändern Sie sie entweder so ab, dass sie für Ihre Zwecke geeignet ist, oder lassen Sie das Experiment sein, und gehen Sie zum nächsten Teil des Buches über.

Mit anderen Worten: Übernehmen Sie nichts, nur weil ich sage, dass es hilfreich ist; vertrauen Sie auf Ihre eigenen Erfahrungen. Nehmen Sie so viel oder so wenig aus diesem

Buch mit, wie Sie wollen, und lassen Sie alles weg, was nicht zu Ihnen passt.

## **2. Erwarten Sie, dass sich Ihr Geist einmisch**

Wann immer ich Sie um etwas bitte, das Sie aus Ihrer Komfortzone herausholt, wird Ihr Geist wahrscheinlich protestieren. Es ist, als hätten wir eine »Argumentationsmaschine« in unserem Kopf, und sobald wir mit etwas Unangenehmem konfrontiert werden, fängt sie an, all die Gründe auszuspucken, warum wir es nicht tun können, nicht tun sollten oder es gar nicht tun müssen: »Das funktioniert bei mir nicht« – »Das ist albern« – »Ich kann das nicht« – »Ich habe dafür keine Zeit« – »Ich habe keine Energie dazu« – »Ich bin nicht in der Stimmung« – »Ich werde es später tun« – »Ich bin zu ängstlich« – »Ich bin zu deprimiert« – »Ich habe keine Lust« und so weiter.

Manchmal beruhen die Gründe, die unser Geist vorbringt, auf harschen Urteilen: »Ich bin zu dumm/schwach/faul, um es zu tun« – »Ich werde es nur vermessen« – »Ich verdiene kein besseres Leben«. Ein anderes Mal beruhen sie auf Ängsten: »Was, wenn es schiefgeht?« – »Was, wenn sich andere Leute aufregen?« – »Was, wenn ich mich zum Narren mache?« Wieder andere Male beruhen sie auf früheren Erfahrungen: »Das habe ich schon einmal versucht und bin gescheitert.« Und manchmal beruhen sie auf unseren Gefühlen: »Ich bin nicht in der Stimmung« – »Ich habe dazu keine Lust«.

Was auch immer Ihre Argumentationsmaschine an Gründen anführt, denken Sie bitte daran, was ich im letzten Kapitel gesagt habe: Es ist im Grunde genommen Ihr Geist, der versucht, Sie vor unangenehmen Gedanken und Gefühlen zu schützen. Wann immer also diese Begründungen zum Auslassen eines



Experiments auftauchen, stehen Sie an einem Punkt der Entscheidung.

**Option eins:** Sie erlauben Ihrem Geist, Sie zu dominieren und Ihnen die Übung auszureden.

**Option zwei:** Sie erlauben Ihrem Geist zu sagen, was er will, aber lassen Sie sich nicht darauf ein; Sie lassen ihn wie ein Radio im Hintergrund plappern, während Sie mit dem Experiment weitermachen.

(Wenn Sie viele Selbsthilfebücher gelesen haben, sind Sie vielleicht überrascht, dass ich keine dritte Option vorgeschlagen habe: Führen Sie eine Debatte mit Ihrem Geist, stellen Sie diese »negativen Gedanken« infrage; verdrängen Sie sie, und ersetzen Sie sie durch »positive Gedanken«. Das tun wir in ACT nicht, denn, wie wir in späteren Kapiteln erkunden werden, funktioniert es häufig einfach nicht.)

### 3. Übung ist essenziell

Eine neue Klientin kam in mein Zimmer und hatte die erste Ausgabe dieses Buches in der Hand. Sie setzte sich auf die Couch, warf das Buch auf den Couchtisch und rief: »Ich habe Ihr Buch gelesen! Es hat nicht funktioniert.«

»Verstehe«, sagte ich ein wenig verblüfft. »Und während Sie es gelesen haben, haben Sie alle Übungen gemacht?«

Sie schaute mich verlegen an. »Nein.«

»Dann bin ich nicht überrascht, dass es nicht funktioniert hat«, sagte ich.

Wenn wir eine neue Fähigkeit erlernen wollen – Gitarre spielen, Auto fahren, japanisch Kochen –, müssen wir üben.

Wir können neue Fertigkeiten nicht einfach durch das Lesen von Büchern erlernen. Sicherlich kann uns das *Ideen* über neuen Fertigkeiten vermitteln. Es kann uns helfen zu verstehen, worum es dabei geht, und uns Einblicke geben, wie wir diese Fähigkeiten entwickeln können, aber es wird uns diese nicht tatsächlich vermitteln. Selbst wenn wir 10 000 Bücher über das Gitarrespielen, Autofahren oder Kochen lesen, werden wir nicht die Fähigkeiten entwickeln, diese Dinge zu tun. Wir müssen tatsächlich die Gitarre in die Hand nehmen und losschrammeln, uns hinter das Steuer setzen und losfahren oder in die Küche gehen und mit den Töpfen und Pfannen klappern. Das Gleiche gilt für psychische Fähigkeiten wie die, die wir in diesem Buch behandeln. Wenn Sie nur darüber lesen, wie man sich loslöst, werden Sie nicht in der Lage sein, sich loszulösen; Sie müssen die Experimente *tatsächlich durchführen* und die Übungen wiederholt praktizieren.

### **Ein »Punkt der Entscheidung«- Diagramm erstellen.**

Okay, jetzt ist es an der Zeit, selbst ein Diagramm zu erstellen. Ich empfehle Ihnen dringend, entweder: a) es auf ein Blatt Papier zu zeichnen (das ist ganz einfach: Zeichnen Sie einfach zwei gerade Pfeile, die von einem zentralen Punkt ausgehen), oder b) ein Diagramm aus dem kostenlosen E-Book *The Happiness Trap: Extra Bits* auszudrucken, das Sie von meiner Website [www.thehappinesstrap.com](http://www.thehappinesstrap.com) herunterladen können. Die deutsche Version finden Sie unter [www.penguinrandomhouse.de/harris-glueck](http://www.penguinrandomhouse.de/harris-glueck).

Sobald Sie das Diagramm gezeichnet oder ausgedruckt

haben, füllen Sie es bitte aus und lassen sich dabei von meinen nachstehenden Hinweisen leiten. (Wenn Sie derzeit nicht schreiben können, dann stellen Sie sich ein paar Minuten lang vor, was Sie schreiben würden, wenn Sie es könnten.) Gegen Ende des Kapitels finden Sie ein Beispiel für eine ausgefüllte Version. Wenn Sie also an irgendeiner Stelle nicht weiterkommen, blättern Sie dorthin, und lassen Sie sich davon inspirieren.

### **Teil A: Was sind Ihre »Haken«?**

1. Schreiben Sie unter Ihrem Punkt der Entscheidung fünf der schwierigsten Situationen auf, mit denen Sie es heute in Ihrem Leben zu tun haben (zum Beispiel berufliche, medizinische oder Beziehungsprobleme, Mobbing oder Ablehnung, Vorurteile oder Diskriminierung, finanzielle Probleme, Mangel an Freunden, Todesfall).
2. Darunter schreiben Sie schwierige Emotionen auf, die tendenziell wiederkehren (zum Beispiel Traurigkeit, Angst, Schuldgefühle, Einsamkeit, Wut) und/oder schwierige Empfindungen (zum Beispiel Druck auf der Brust, Knoten im Bauch, Herzrasen, Gefühle der Taubheit oder Leere).
3. Als Nächstes schreiben Sie Gelüste und Zwänge auf, mit denen Sie zu kämpfen haben (zum Beispiel den Drang zu rauchen, zu trinken, zu spielen, zu schreien).
4. Zuletzt schreiben Sie hinderliche Gedanken auf, die tendenziell häufig auftauchen, insbesondere Selbstverurteilung (zum Beispiel »Ich bin dumm« – »Ich bin überfordert« – »Ich vermassele es immer wieder« – »Ich bin ein Verlierer«), Überzeugungen (zum Beispiel »Ich muss alles

