

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](http://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.

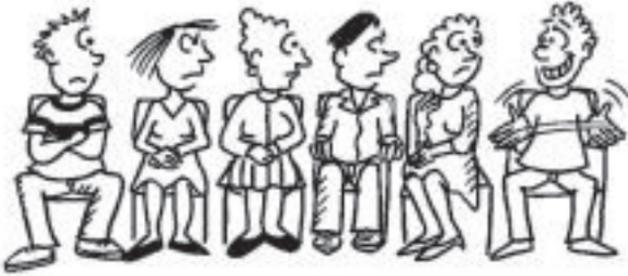
Bleibt mir nur mehr, Ihnen viel Glück zu wünschen. Und denken Sie daran: Das Leben hält das Beste für diejenigen bereit, die das Beste aus dem machen, was das Leben für sie bereithält.

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

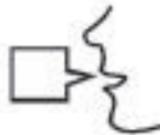


Und darüber hinaus PRIVILEGIEN wie

Reisefreiheit



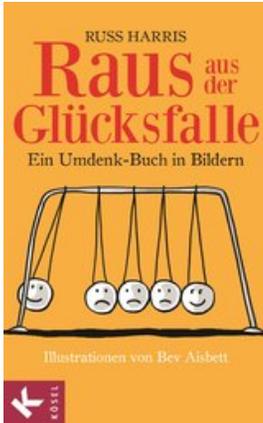
Meinungsfreiheit



Wahlrecht



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



Russ Harris

### **Raus aus der Glücksfalle**

Ein Umdenk-Buch in Bildern Illustrationen von Bev Aisbett

Paperback, Klappenbroschur, 168 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-466-31007-4

Kösel

Erscheinungstermin: März 2014

Sorgen und Stress müssen nicht mehr angestrengt bekämpft werden. Selbst wenn wir in Schwierigkeiten stecken, können wir ein leichtes, erfülltes Leben führen.

Dieses etwas andere, durchgängig illustrierte Glücksbuch beweist es. Egal, ob Sie Stress am Arbeitsplatz erleben, mit Selbstwertproblemen konfrontiert sind oder einfach gesünder und glücklicher leben wollen: Der bahnbrechende Ansatz der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) unterstützt Sie darin, Ängste, Zweifel und Unsicherheiten abzubauen und eigene Ziele und Visionen mit Leichtigkeit in die Tat umzusetzen. Einfache, auf den Punkt gebrachte Schlüsselsätze helfen, aus den immer gleichen Teufelskreisen auszubrechen, altbekannte Probleme zu überwinden, dem eigenen Herzen zu folgen und die Weichen für ein erfülltes, sinnvolles Leben zu stellen.