

*LEE CRUTCHLEY*

DIESES BUCH MACHT NICHT GLÜCKLICH,  
ABER WENIGER TRAUIG

~~ES IST ALLES NUR IN  
DEINEM KOPF~~

~~NUR MUT!~~

~~DENK POSITIV~~

~~REISS DICH ZUSAMMEN~~

~~KOPF HOCH!~~

~~WAS IST DAS PROBLEM?~~

LEE CRUTCHLEY

**DIESES BUCH MACHT  
NICHT GLÜCKLICH,  
ABER WENIGER  
TRAURIG**

**ZUM AUFSCHREIBEN,  
MALEN, ERINNERN UND ENTDECKEN**

**AUS DEM ENGLISCHEN  
VON SIBYLLE MEYER**

**KÖSEL**

DER VERLAG WEIST AUSDRÜCKLICH DARAUF HIN, DASS IM TEXT ENTHALTENE EXTERNE LINKS VOM VERLAG NUR BIS ZUM ZEITPUNKT DER BUCHVERÖFFENTLICHUNG EINGEGEHEN WERDEN KONNTEN. AUF SPÄTERE VERÄNDERUNGEN HAT DER VERLAG KEINERLEI EINFLUSS. EINE HAFTUNG DES VERLAGS IST DAHER AUSGESCHLOSSEN.



VERLAGSGRUPPE RANDOM HOUSE FSC® N001967

COPYRIGHT FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE © 2016  
KÖSEL-VERLAG, MÜNCHEN, IN DER VERLAGSGRUPPE  
RANDOM HOUSE GMBH, NEUMARKTER STR. 28,  
81673 MÜNCHEN

UMSCHLAG: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN  
UMSCHLAGMOTIV: SHUTTERSTOCK / ELENA KALISTRATOVA  
HERSTELLUNG UND SATZ UNTER VERWENDUNG  
DER DIGITALISIERTEN HANDSCHRIFT UND ORIGINAL-  
ILLUSTRATIONEN DES AUTORS: RENÉ FINK, MÜNCHEN  
DRUCK UND BINDUNG: CPI BOOKS GMBH, LECK  
PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-466-34631-8

DIE ORIGINALAUSGABE ERSCHIEN UNTER DEM TITEL »HOW  
TO BE HAPPY OR AT LEAST LESS SAD« BEI PERIGEE BOOKS,  
PENGUIN RANDOM HOUSE LLC., USA. COPYRIGHT © 2015  
BY LEE CRUTCHLEY

ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHTS OF REPRO-  
DUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM. THIS EDITION  
PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH PERIGEE, AN IMPRINT  
OF PENGUIN PUBLISHING GROUP, A DIVISION OF PENGUIN  
PUBLISHING HOUSE LLC

ABDRUCK MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG AUS:

JONATHAN SAFRAN FOER, »EXTREM LAUT UND UNGLAUB-  
LICH NAH«, AUS DEM AMERIKANISCHEN ENGLISCH VON  
HENNING AHRENDTS © 2004, 2005, 2011, VERLAG KIEPEN-  
HEUER & WITSCH & CO. KG, KÖLN  
KURT VONNEGUT, »MANN OHNE LAND«, © DER DEUTSCHEN  
ÜBERSETZUNG: 2006 PIPER VERLAG GMBH, MÜNCHEN

WEITERE INFORMATIONEN ZU DIESEM BUCH UND UNSEREM GESAMTEN LIEFERBAREN PROGRAMM FINDEN SIE UNTER  
[WWW.KOESSEL.DE](http://WWW.KOESSEL.DE)

FÜR *Indi May*  
EIN BESTÄNDIG HELLES LICHT  
IN EINER MANCHMAL DUNKLEN WELT

ICH HOFFE, DU WIRST DIESES BUCH NIE BRAUCHEN

# VORWORT

Das Problem an vielen Ratschlägen zum Glücklichein ist schlicht, dass sie Quatsch sind: purer, gefährlicher Blödsinn. Hier nur ein paar Beispiele: Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen, werden Sie Ihre Träume nicht dadurch verwirklichen wollen, dass Sie »positiv denken«, nach dem Sinn Ihres Lebens suchen oder jeden Morgen »Ich bin ein Gewinner« zu Ihrem Spiegelbild sagen. Ein weiteres Problem von Glücksratschlägen ist, dass das, was an ihnen wirklich funktioniert, nicht so aussieht. Entweder kommen sie in verschwurbelter Eso-Sprache daher, oder sie stammen von einem zwielichtigen Guru, dem Sie nicht mal das Füttern Ihrer Katze im Urlaub anvertrauen würden. Dazu kommt: Strengt man sich zu sehr an, glücklich zu sein, macht einen das garantiert unglücklich. So kann noch der beste Rat nach hinten losgehen. Niemand würde es Ihnen verdenken, wenn Sie unter diesen Umständen einfach die Flinte ins Korn werfen. Aber das sollten Sie nicht tun.

Stattdessen könnten Sie einen Stift zur Hand nehmen und anfangen, die Lücken in diesem Buch auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Denn zum einen ist Lee Crutchley kein Selbsthilfe-Guru mit beunruhigendem Dauerlächeln; er wird Sie nicht dazu anhalten, Ihr Vertrauen ins Universum zu setzen oder das Wort »unmöglich« aus Ihrem Vokabular zu streichen. Zum anderen beruht die unterhaltsame und praxisorientierte Herangehensweise seines Buches auf moderner psychologischer Forschung ebenso wie auf altbewährten philosophischen Erkenntnissen. Hören Sie auf, Dinge unter Kontrolle bekommen zu wollen, die man nicht ändern kann. Und statt sich einzureden, das alles schon irgendwie gut gehen wird, fragen Sie sich doch einfach mal, was als Schlimmstes passieren könnte, wenn eben nicht

alles gutgeht. Je verbissener Sie versuchen, jegliches Leid zu vermeiden, umso mehr werden Sie wirklich leiden. Perfektion ist nicht erreichbar – und wenn, dann wären Sie wohl ein ziemlich langweiliger Zeitgenosse.

Das Beste ist, dass es in diesem Buch überhaupt nicht um Glücksratschläge geht. Stattdessen handelt es sich um ein Werkzeug, mit dem Sie die Tiefe Ihres Geistes ergründen und Ihre eigene Weisheit entdecken können. Sie ist ganz tief in Ihrem Inneren nämlich schon da, gerät aber im täglichen Wirbel von Arbeit, Familie, Pendeln, und Im-Netz-Herumdaddeln allzu leicht ins Abseits.

Immer wieder haben Psychologen gezeigt, dass das Aufschreiben von Dingen fundamentale Veränderungen in uns bewirken kann. (Es gibt sogar seriöse Hinweise darauf, dass körperliche Verletzungen schneller heilen, wenn man Tagebuch schreibt.) Die kleinsten Justierungen an unserer Wahrnehmung der Welt – durch langsames Atmen, Barfußlaufen oder regelmäßige Internet-Abstinenz für nur einen Tag – können zu den größten Veränderungen führen.

Tauchen Sie also ein in dieses Buch! Was wäre das Schlimmste, was dabei passieren könnte? (Es sei denn, Sie fahren gerade Auto oder gehen einer anderen Beschäftigung nach, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordert...) Es steckt eine Menge Weisheit in diesen Seiten – und sie wird noch größer sein, wenn Sie mit diesem Buch fertig sind.

**OLIVER BURKEMAN, THE GUARDIAN,**  
**AUTOR VON *THE ANTIDOTE***

»GLÜCKLICH« IST



# *EIN STARKES WORT*

*JOHN LUTHER*

# GLÜCKLICH

[gʏ:klɪç]

*ADJEKTIV*

VOM GLÜCK BEGÜNSTIGT, ERFOLGREICH

VORTEILHAFT, GÜNSTIG

VON FROHER ZUFRIEDENHEIT, FREUDE, GLÜCK

## HALLO,

ich nehme an, Sie lesen dieses Buch, weil Sie traurig sind, aber glücklich sein möchten. Wahrscheinlich hoffen Sie, es weist Ihnen den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Vielleicht hoffen Sie sogar, dass ich eine Art »Geheimnis« kenne. Aber leider ist dem nicht so.

Dieses Buch kann Sie nicht heilen und auch nicht glücklich machen. Es gibt da draußen jede Menge »Ratgeber«, die beides versprechen. Und es gibt noch mehr, die versprechen, Ihr Leben zu ändern. Wie viele davon haben Sie schon gelesen? Und wie viele haben funktioniert? Meiner Erfahrung nach sind die Bücher, die solche Versprechungen machen, diejenigen, die Ihr Leben am wenigsten ändern werden.

Ich sollte hier anmerken, dass ich weder Arzt bin noch irgendwelche Qualifikationen auf dem Gebiet von psychischen Krankheiten habe. Ich bin nur ein Typ, der manchmal traurig wird, und das letzte Jahr war besonders schlimm. Ich gehe nicht ins Detail, aber Sie können sich sicher vorstellen, was für eine Art von Traurigkeit ich meine. Es war eine große Traurigkeit, gefolgt von Leere, Taubheit und dem überwältigenden Gefühl, alles sei verloren und hoffnungslos.

In dieser Zeit habe ich viel nachgedacht, und es ist mir gelungen, zumindest einen der Gründe für meine Traurigkeit zu finden. Es klingt vielleicht komisch, aber mir wurde klar, dass es jedenfalls teilweise daran lag, dass ich zu sehr versuchte, glücklich zu sein. Je mehr ich es probierte, desto schwerer wurde es, und je schwerer es wurde, umso schlechter fühlte ich mich.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Lee Crutchley

### **Dieses Buch macht nicht glücklich, aber weniger traurig ...**

Zum Aufschreiben, Malen, Erinnern und Entdecken

Paperback, Flexobroschur, 160 Seiten, 14,0 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-466-34631-8

Kösel

Erscheinungstermin: März 2016

Je mehr man sich anstrengt, glücklich zu sein, umso unwahrscheinlicher, dass es gelingt. Diese Erfahrung hat auch Lee Crutchley gemacht. Er ist kein Arzt und kein Psychologe, aber er hat Phantasie und Humor, kann wunderbar zeichnen – und ist manchmal abgrundtief traurig. Seiner Ansicht nach kann kein Selbsthilfebuch heilen oder glücklich machen. Deswegen hat er sich dieses kreative, praktische und gleichzeitig sehr weise Buch ausgedacht. Es hilft, aufzuzeichnen, aufzuschreiben, sich zu erinnern und zu entdecken, was es ist, was einen glücklich macht.

Mit vielen kleinen Aufgaben, die überraschen, Spaß machen und dazu inspirieren, sich spielerisch selbst zu entdecken, das eigene Verhalten zu reflektieren und sich am Ende besser mit sich selbst zu fühlen.