

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 \_\_\_\_\_ 104

Übung 24: Üben Sie sich in Gelassenheit \_\_\_\_\_ 108

Nachwort \_\_\_\_\_ 112