

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