

DEINE MANTRAS FÜR TAG 1

»Heute werde ich mein Leben so akzeptieren, WIE ES IST UND WAR, statt daran zu denken, wie es sein sollte oder hätte sein sollen.«

»Was, wenn ich damit aufhören würde, das Leben so PERSÖNLICH zu nehmen?«

TAG 2

Du bist nicht Robinson Crusoe



Vielleicht kommt es dir so vor, als wäre dein Zustand etwas Einzigartiges, das niemand sonst auch nur annähernd nachvollziehen kann. Eine Depression ist jedoch eine SEHR VERBREITETE menschliche Erfahrung.

Fast jeder macht im Lauf seines Lebens so etwas durch, meist infolge einer Lebenskrise oder eines Verlusts.

Schätzungen zufolge leben weltweit etwa 300 MILLIONEN MENSCHEN mit der Diagnose »Depression«.

Diese Zahl kann jedoch in die Irre führen. Auch diejenigen, die an einer VORÜBERGEHENDEN Depression leiden, sind darin erfasst. Diejenigen jedoch, die eine Depression schon HINTER SICH GEBRACHT haben, fehlen in dieser Summe.

Rund 7,8 Milliarden Menschen bewohnen unsere Erde. Also, okay, die mit Abstand meisten von ihnen können offenbar ihrem Leben nachgehen, ohne ständig eine dunkle Wolke über dem Kopf hängen zu haben.

Tatsächlich – wer hätte das gedacht? – genießen viele ihr Leben sogar. Und das, obwohl auch sie an dem Punkt waren, an dem du jetzt bist. Sie haben ihre dunkle Wolke vertrieben. Sie haben herausgefunden, dass ihr Leben wieder ANGENEHM, sogar SPANNEND, ja, regelrecht BEGLÜCKEND sein kann, obwohl es früher voller Schwierigkeiten und Widersprüche steckte.

Was machen diese Menschen also vielleicht anders als du?

Mal sehen.

- *Sie sind freundlich zu sich selbst.*
- *Sie haben etwas gefunden, das sie lieben.*
- *Sie haben etwas zu tun.*
- *Sie nehmen das Leben so, wie es ist.*
- *Sie lassen die Vergangenheit vergangen sein.*
- *Sie konzentrieren sich auf motivierende Gedanken.*

Vielleicht erscheint all das von deinem jetzigen Standpunkt aus unerreichbar, doch es ist möglich. Es ist möglich, sich besser zu fühlen. Dein ENGAGEMENT ist gefragt. Erhebe dein Vorhaben, dich besser zu fühlen, zu einer PRIORITÄT.

Zwischen dir und all den anderen Menschen, die nicht an Depression leiden, besteht KEIN HIMMELWEITER UNTERSCHIED. Im Gegenteil: DU KANNST ES GENAU WIE ALL

DIESE ANDEREN SCHAFFEN, dich (wieder) gut zu fühlen. Tu etwas dafür. Denke etwas dafür. Positives Denken kann viel bewirken. Wie positives Denken funktioniert, erfährst du später noch.

Niemand verlangt von dir, zum Mars zu fliegen, dir ein drittes Bein wachsen zu lassen oder Krebs zu heilen. Sieh dir doch in den nächsten zwei Kapiteln einfach nur einmal an, auf welche Art du dir das Leben schwer machst. Und dann schauen wir zusammen, was du dagegen tun kannst.

ÜBUNGEN FÜR TAG 2

- Mach dir klar, dass JEDER mal deprimiert ist.

Tut mir leid, dass ich dir das sagen muss, aber: SO WICHTIG bist du auch wieder nicht! Niemand beobachtet oder beurteilt jeden deiner Schritte. Ja, du bist besonders, aber SO besonders dann auch wieder nicht.

- Schüttele die Vorstellung ab (falls du sie denn hegst), dass das Universum dich dazu auserkoren hat, unglücklich zu sein.
- Überlege dir, welche Eigenschaften die Menschen haben, die sich gut mit sich fühlen und das Leben genießen. Sind diese Eigenschaften unerreichbar, wie Superkräfte? Oder könntest auch du sie dir Schritt für Schritt aneignen?