

Robert Riedl

# DAS FORTUNA- PROGRAMM



**ANTI-DEPRESSIONS-TRAINING**

Lösungsorientierte  
Therapie für Zuhause



Autoren-Seite: [www.robertriedl.com](http://www.robertriedl.com)



Therapie-Seite: [www.gut-gehen.at](http://www.gut-gehen.at)



Online-Kurse: [www.udemy.com/user/robert-riedl](http://www.udemy.com/user/robert-riedl)



YouTube-Kanal "Psychotherapie bewegt"  
YouTube-Kanal "Die Blaue Bibliothek"



[facebook.com/PsychotherapeutRobertRiedl](https://facebook.com/PsychotherapeutRobertRiedl)  
[facebook.com/AutorRobertRiedl](https://facebook.com/AutorRobertRiedl)



# INHALT

**EINLEITUNG** **SEITE 9**

---

**MEINE DEPRESSIVE SEITE  
BESSER VERSTEHEN** **SEITE 29**

---

Eigene Muster erkennen  
und unterbrechen

**ERSTE EINHEIT** **SEITE 41**

---

Meine Reise ins Wunder

**ZWEITE EINHEIT** **SEITE 99**

---

Mein Buch des Gelingens

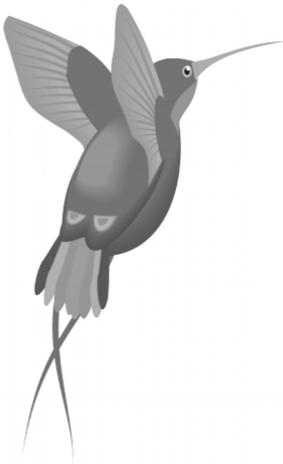
**DRITTE EINHEIT** **SEITE 145**

---

Mein Baum der Lebendigkeit

Die Leute sagen, dass es der Sinn des Lebens ist, wonach wir alle suchen. Ich glaube nicht, dass es dies ist, was wir wirklich suchen. Ich glaube, wonach wir suchen, ist eine Erfahrung des Lebendigseins, sodass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physikalischen Ebene Resonanzen bilden mit unserem innersten Wesen und unserer innersten Wirklichkeit, sodass wir tatsächlich die Verzückung des Lebendigseins empfinden.

*Joseph Campbell*  
(1904 - 1987)



# EINLEITUNG

## Reisevorbereitungen



### DER NAME DES LEBENS

In stürmischen Lebenszeiten scheinen einige Schutzwände zu bauen; andere versuchen eher Windmühlen zu konstruieren. Manche Menschen verwandeln sich jedoch zu lebendigen Windkraftwerken, die im Sturm regelrecht zu tanzen beginnen!

Wir können äußere und innere Veränderungskräfte nützen, sie abzuwehren oder zu ignorieren versuchen. Im besten Fall steigern Wandlungsenergien sogar die eigene Vitalität und verbessern unsere Lebensqualität.

Anlass unserer "Veränderungsreise" hier bist du selber. Reisevorbereitungen können getroffen werden, sobald man weiß, wohin die Fahrt gehen soll. In jedem von uns wohnt das Wissen von einem inneren Sehnsuchtsort, an dem es uns gänzlich gut geht: unsere Reiseroute soll genau dorthin führen. Wir orientieren uns dazu an persönlichen Erfahrungen von Freude im eigenen Leben. Unser Erleben von *Lebensfreude* ließe sich auch mit dem

Der Name des Lebens heißt Veränderung.

*Afrikanisches Sprichwort*

Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.

*Johann Wolfgang von Goethe*



Begriff "Lebendigkeit" ausdrücken. Besonders lebendig fühlen wir uns, wenn Gefühle von *Liebe, Freiheit, Interesse, Genuss, Würde, Stolz, Lust* oder *Glück* erlebbar werden. Ich möchte die aufgezählten Emotionen die "acht Erlebnisqualitäten der Daseinsfreude" nennen. Sie bilden die emotionale Basis für dauerhafte Lebenszufriedenheit und ermöglichen ein Erlebnissebene *dauerhafter Lebenszufriedenheit*.

Einer der letzten menschlichen Freiheit ist, seine Einstellung unter welchen Umständen auch immer frei wählen zu können und einen eigenen Weg wählen zu können.

Viktor Frankl

Auch die affektiven Schattenseiten des Sich-am-Dasein-Erfreuens können uns vitalisieren – wenn auch diese negativ erlebten Emotionen als viel unangenehmer wahrgenommen werden: wie Gefühle von *Trauer, Angst, Wut, Schuld, Scham, Ekel, Gier* oder *Verachtung*. Übrigens wäre Gefühllosigkeit der erlebte Gegenpol zum Lebendigsein.

Im eigenen Erleben von Glückseligkeit wird quasi unsere *Freude an der Lebensfreude* spürbar. Uns erfüllt dabei sozusagen eine "Freude ohne Gegenteil". Sie erlaubt die Erfahrung einer Lebendigkeit, die nicht mehr in der Polarität von Glück und Leid schwingt. Wer sich glücklich fühlt, ruht im Mittelpunkt seines Lebendigseins. Mit anderen Worten befindet



man sich im Zentrum des eigenen Seelenfriedens.

Jeder kann sich die volle Erlaubnis geben, sich zum *Mittelpunkt seines Seelenfriedens* aufzumachen. Dies bedeutet vor allem eines: die strahlende Lebensfreude in sich wählen zu wollen, ohne unsere "Schattengefühle" abzulehnen. In der persönlichen Freiheit zu dieser Entscheidung, diesen inneren Glücksort zu suchen, liegt die innere Kraft jedes Aufbruchs!

*Fortuna* ist der Name der Glücksgöttin in der römischen Mythologie. Interessanterweise bedeutet der lateinische Ausdruck *Fortuna* sowohl "Glück" als auch "Schicksal" (*Fors Fortuna* als "Macht des Schicksals"). So galt *Fortuna* ebenfalls als Schicksalsgöttin: als göttliche Verkörperung von "Schicksal" und "Verhängnis". Um zu betonen, dass Glück bzw. der glückliche Zufall und verhängnisvolle Schicksalsschläge oder Unglück manchmal (bis oft) eng zusammenliegen können, waren viele Tempel im Römischen Reich der Göttin *Fortuna* gewidmet. Nicht immer scheinen wir Unseres-Glücks-Schmied sein zu können; die eigene Biografie kann auch von der "Unglücks-schmiede *Leber!*" geschlagen werden.

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.

*Erich Fromm*



## LANDKARTE DER VERÄNDERUNG

Das *Fortuna-Programm* wurde von mir entwickelt, um Menschen möglichst eine konkrete "Landkarte" zur Erkundung des eigenen Lebens in Richtung mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in die Hand zu geben.

Der Weg beginnt  
vor deinem Haus.

*Pilgerweisheit*

Konkret beschreiten wir fünf "Reiserouten" zur wohldosierten Veränderung in Form von therapeutischen Anleitungen, die unsere Aufmerksamkeit für sogenannte Geschichten des Gelingens schärfen. Diese bestehen aus lebenspraktischen Übungen, mentalen Trainings, nützlichen Fragestellungen und hilfreichen Arbeitsaufgaben sowie gezielt eingesetzten Ritualen bzw. Handlungsabläufen mit symbolischer Bedeutung.

In der Mitte  
wirst du am  
sichersten  
gehen.

*Ovid*

Die folgenden *fünf Therapie-Einheiten für Zuhause* oder die hier vorgeschlagenen "Lebensübungen" haben sich in meiner Arbeit als Psychotherapeut besonders bewährt, um Personen in belastenden Lebensphasen – etwa in Umbruch- oder Krisenzeiten – oder Menschen, die unter "mieser Stimmung" bzw. depressiven Verstimmungen leiden, *Orientierung* zu geben und ein aktivierendes Gestal-



ten von bewussten Einflussmöglichkeiten auf Gedanken, Gefühlen, eigenem Körpererleben und Verhalten zu ermöglichen, um verfängliche Problemfokussierungen und ungünstige Muster zu erkennen und willentlich unterbrechen zu können.

Jede der vorgeschlagenen "Übungen" dauert – wie eine psychotherapeutische Gesprächseinheit in meiner Praxis – ungefähr **60 Minuten**. Natürlich kann man sich für jede der beschriebenen Übungseinheiten auch länger oder soviel Zeit als dafür nötig nehmen; sie können genauso in einem Durchgang, mit meinen vorgeschlagenen Pausen oder mit selbstgewählten Unterbrechungen durchgeführt werden.

In jeder Einheit trainierst du dein Wohlergehen mit Methoden der Systemischen Psychotherapie, die dich als "Experten deines Lebens" ansieht und insbesondere eigene Handlungskompetenzen zur Problembewältigung fördert, um für die Erhöhung von Lebenszufriedenheit zu sorgen. Dabei soll die wichtige Balance zwischen Verändern und Bewahren gewährleistet werden. Nach meiner Erfahrung als Psychotherapeut können kleine Änderungen

Erfahrung ist  
nicht das, was  
mit einem  
Menschen  
geschieht.  
Sie ist das, was  
ein Mensch aus  
dem macht,  
was mit ihm  
geschieht.

*Aldous Huxley*



oftmals größere Veränderungen bewirken als große Vorsätze. Zudem ist es sehr hilfreich, sich bislang bewährter Fähigkeiten des eigenen Lebens bewusst zu machen, um neuen Herausforderungen zuversichtlicher und selbstsicherer begegnen zu können. Neue Wagnisse können damit viel besser in Angriff genommen werden. Anders ausgedrückt: damit ein "Experiment" glücken kann, sollte die Versuchsanordnung sicher und stabil sein – also möglichst erschütterungsfest gebaut werden. Außerdem sind Änderungsziele erheblich realistischer erreichbar, wenn sie auf dem Boden von innerer Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude gesät werden!

## PRINZIPIEN DER VERÄNDERUNG

Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen.

*Laotse*

Wie Wachstum ist Veränderung ein natürlicher Vorgang, dem Prinzipien zugrunde liegen. Jenen fundamentalen Grundregeln der Metamorphose und Transformation wollen wir hier folgen. Dabei entfaltet sich ein allgemeingültiger Reiseplan, der uns auf dem Weg zur Umgestaltung des eigenen Lebens wie ein Kompass navigiert. Jede Wandlung vollzieht einen arche-



typischen Entwicklungsverlauf, der uns seit über 4000 Jahren in Mythen, Legenden, Sagen und Märchen überliefert wird.<sup>1</sup> Der Aufbau dieses Buches wurde anhand jener jahrtausendealten "Landkarte der Transformation" strukturiert (übrigens widmet sich unsere abschließende Übung *Mein Weg der Veränderung* insbesondere diesem Thema; siehe: Seite 172).

Diese universellen Veränderungsprinzipien bilden quasi unsere Haltegriffe. Es geht dabei nicht um Regeln, die befolgt werden müssen. Im Unterschied zu einer Regel funktionieren Prinzipien ohne unser Zutun. Wir folgen jenem Pfad, der uns zu erwartbaren Stationen der Persönlichkeitsreifung bringen wird. – Unsere Weg-

Jede Veränderung  
beginnt in uns.

*Dalai Lama*

---

1 Joseph Campbell (1904 – 1987) untersuchte mythologische Geschichten aller Zeiten und Kulturen, um daraus ein universell gültiges Grundmuster zur inneren Wandlung von Menschen abzuleiten. Der amerikanische Mythenforscher nannte es das Konzept des "Monomythos" (James Joyce). In der Filmindustrie wurde dafür der Begriff der *Heldenreise* üblich. Die sogenannte Heldenreise oder *Heldenfahrt* (oft auch *Quest* oder *Hero's Journey* genannt) beschreibt typische Aufgaben, Situationen und Entwicklungsstufen des Protagonisten auf dem Weg zur persönlichen Reifung.

In meinem Fachbuch "Sich neu erfinden. Psychotherapie als Übergangsritual", das ich gemeinsam mit meiner Ehefrau, der Psychotherapeutin Barbara Tröbinger, schrieb, kannst du mehr Theorie zum Thema "Prinzipien der Veränderung" erfahren.



strecke gliedert sich dazu in fünf Etappen bzw. Veränderungsübungen.

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Es kommt darauf an, dass du auf etwas zugehst, nicht dass du ankommst.

Antoine de  
Saint-Exupéry

Als Psychotherapeut muss ich ehrlich sagen, dass die eigentliche Therapie weniger in meinen "Sitzungen" passiert: Veränderung und Weiterentwicklung geschieht vielmehr in der Zeit *zwischen* den Therapie-Einheiten bei mir. Wachstum ist ein "Kind der Zeit", weswegen man für auch für Entwicklungsprozesse – wie bei einem Kind – etwas Geduld braucht. Daher ist es auch hilfreich, nach einer "Veränderungsübung" hier *nicht* sofort zur nächsten Einheit überzugehen. Meine Empfehlung ist, sich dafür **zumindest sieben Tage** Zeit zu lassen, bevor man mit der nächsten "Therapie-Einheit" weitermacht.

Meine drei Übungen sind einerseits aufbauend gestaltet, andererseits ist jede Einheit für sich autonom und somit auch völlig unabhängig von den anderen nutzbar. Jede meiner Anleitungen im Buch kann somit auch einzeln genutzt werden, als wählten wir attraktive Ausflugsziele aus einem Reiseangebot.



Das *Fortuna-Programm* funktioniert daher weniger wie ein Lehrseminar, das nacheinander Lektionen abhandelt. Inhalt und Form ähneln eher einem persönlichen Lehrmeister, Mentor oder Coach. Unser sogenanntes Anti-Depressions-Training oder einem "Mehr-Zufriedenheit-Workout" zielt von allgemeinen Lebensprinzipien ins konkrete Verändern, um durch lebenspraktische Änderungen quasi ins Ganze deines individuellen Menschseins zu treffen. Dabei folgen wir einer Art *Entwicklungsspirale*, die für uns das duale Lebensprinzip von Verbundenheit und Autonomie ausbalanciert. Einerseits kennen wir alle die Erfahrung von Freiheit. Du erlebst dich also als freies Individuum, das unabhängig wählen und selbstbestimmt entscheiden will und kann. Andererseits erfährt man ein tiefes Eingebundensein in soziale Gemeinschaften (wie in Familie, Partnerschaft, Freundschaften oder Kollegenkreise) sowie eine starke Bezogenheit zur Natur, da das Menschsein sich in ko-evolutionären Wechselprozessen mit Fauna und Flora entwickelt.

Wer einen dieser "Lebenspole" von Verbundenheit und Autonomie vernachlässigt oder gar aufgibt, wird im

Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.

Konfuzius



Leben unausweichlich eine innere Unbalanciertheit erleben: machen wir uns etwas zu sehr von anderen abhängig, verliert man an Selbstbestimmtheit und Souveränität; und wer zu abgesondert und übertrieben unabhängig lebt, büßt an Gemeinschaft, Vertrauen und Nähe ein. Dabei können sich etwa Emotionen und Begriffe vermengen, was zu Verwirrung oder Ratlosigkeit führen kann. Oder mögliche Wege und Perspektiven werden ausgeschlossen, wodurch Bedürfnisse und Sehnsüchte geleugnet oder sogar tabuisiert werden können. Um bislang Abgetrenntes oder Von-uns-Abgespaltenes besser einbeziehen zu können und noch In-einem-Vermengtes zu trennen aber auch um die eigenen Ich-Grenzen bewusster und damit deutlicher und klarer zu ziehen – auch dazu sollen unsere Übungen dienen.

Egal wie weit der Weg ist, man muss den ersten Schritt tun.

*Mao Tse-tung*

Meine lösungsorientierten Veränderungsübungen würdigen in uns ebenso eher wenige wertgeschätzte Persönlichkeitsanteile und helfen noch eher unklare Differenzierungen im eigenen Leben genauer zu präzisieren. Das Einbeziehen von Ausgeschlossenem und ein Unterscheiden von Vermengtem in unserem Leben bilden



einen lebendigen Balanceakt von Verändern und Bewahren. Dabei werden sowohl psychologische als auch physiologische Prozesse in uns aktiviert. Außerdem können an persönlichen Wandlungsprozessen auch soziale, gesellschaftliche oder ökologische Dynamiken beteiligt sein – oder etwa sogenannte metaphysische, transzendente bzw. spirituelle Kräfte wirken. Übrigens: "spirituell" wird unser Lebensweg immer dann, sobald wir beginnen eigene *Glaubenssätze* zu verändern...

Meine Übungen ähneln Wegweisern zu selbstgewollten, gewünschten Lebensänderungen, die in alle vier Dimensionen des menschlichen Erlebens zeigen: in die *seelische, körperliche, zwischenmenschliche* und *spirituelle* Realität unseres Lebendigseins. Jede der fünf *Veränderungs-* bzw. *Lebensübungen* wurde von mir so konzipiert, dass sie dich zu selbstbestimmten Veränderungen führt: d. h. zu bewusst eher kleineren Alltagsveränderungen, die aber einen großen Unterschied in deinem Leben machen sollen.

Das *Fortuna-Programm* gibt es als **Taschenbuch**, als **eBook** und als **Online-Kurs** (mit Videoanleitungen und

Die Wahrheit ist eine, die Weisen sprechen von ihr in vielen Namen.

Veden



eLearning-Materialien]. – Entscheide selber, was dir hilfreicher erscheint!



Eine Reise ist ein Trunk aus der Quelle des Lebens.

Christian Friedrich Hebel

Übrigens: Alle *Übungen* können im Gehen oder beim Wandern und Pilgern genützt werden. In diesem Sinne ist das vorliegende *Handbuch für mehr Zufriedenheit* auch ein "Fußbuch" der Veränderung.

Ich wünsche dir auf deinem persönlichen Lebensweg der Veränderung, dass du vorwärts und sogar über dich hinaus gehst!

## UNSER REISEPLAN

An dieser Stelle möchte ich dir eine Übersicht geben, was in den einzelnen Etappen auf dich wartet. Zudem erfährst du im Folgenden, welche nutz-



bringenden Ziele damit verfolgt werden. Teilnehmer am Fortuna-Programm können sich so besser orientieren und leichter entscheiden, ob alle Übungen genützt oder gezielt einzelne Sitzungen ausgewählt werden.

Wer für längere Zeit unter Stress oder Druck leidet bzw. schwer bis unlösbar erscheinende Probleme erlebt, fühlt sich nicht nur emotional belastet; Belastungen und problematische Situationen engen zudem unsere Wahrnehmung hinsichtlich Lösungsideen ein, sodass es kaum noch möglich wird, zuversichtlich zu bleiben, dass sich die eigene Lage bessern wird. Man beginnt permanent zu grübeln oder fällt in ein unproduktives Gedankenkreisen über jene Dinge, die problematisch erscheinen oder nicht gelingen wollen: wir fühlen uns niedergeschlagen und erschöpft, erleben eine "miese Stimmung" oder leiden unter depressiven Verstimmungen.

In der **ersten Therapie-Einheit** werden wir deine Vorstellungskraft nutzen, um in dir bewusst ein Gefühl von Zuversicht und Motivation zu kreieren. Ziel unserer sogenannten "Reise ins Wunder" ist es, dein Selbstvertrauen



zu stärken und dir mehr Klarheit für Veränderungsabsichten zu vermitteln. Damit kannst du besser Inspiration für mögliche Ideen und womöglich bereits erste Schritte zur Lösung finden.



Ziel unserer **zweiten Einheit** ist es, dass du wohlwollender auf dein bisheriges Leben blicken kannst. Die Übung "Mein Buch des Gelingens" soll dir bewusst machen, was dir in deinem bisherigen Leben bereits gelungen ist! Auf diese Weise kannst du deine Gedanken viel gezielter auf Dinge lenken, die du gut kannst oder dir gut tun. Damit soll ebenso das Gefühl deiner Zuversicht und Selbstsicherheit genährt werden.



In der **dritten Veränderungsübung** begeben wir uns bildlich unter deinen "Baum der Lebendigkeit". Ziel ist, dass dir dabei bewusster wirst, worin deine Fähigkeiten und Stärken sowie Kompetenzen und Talente liegen, was deine Wünsche, Visionen und Lebenssträume sind, aber auch herauszufinden, wer für dich wichtig ist.



## DIES IST EIN "WORK-BOOK"

In oder am Ende jeder Übungseinheit findest du konkrete Arbeitsaufträge mit inspirierenden Anregungen, hilfreichen Fragen und dienlichen Aufträgen. Übrigens gibt es in unserem *Arbeitsbuch* auch Platz für schriftliche Notizen. So kannst du deine Erkenntnisse oder gefundenen Antworten oder gleich direkt unter die Fragen oder Aufgaben schreiben –

Es erweist sich als nützlich, deine Einsichten und Ideen jedenfalls aufzuschreiben, da Niedergeschriebenes mehr Klarheit als Bloß-Gedachtes oder lose Überlegungen schafft.

Du kannst auch gerne Computer, Laptop, Tablet oder dein Smartphone verwenden, um dir schriftliche Anmerkungen zu machen. Falls du ein "klassischer" oder "analoger" Schreibtyp bist, besorge dir ein möglichst handliches Notizbuch, einen Schreibblock oder Papier, ausreichend Haftzettel und hole dir einen Stift (und einen Ersatzstift).

Wenn wir nicht  
zusammen-  
arbeiten, werden  
wir für unsere  
Probleme keine  
Lösung finden.

*Dalai Lama*

