

Herold zu Moschdehner

Expositionstraining für Depressive

**Arbeitsbuch zur Reaktivierung der
Lebensfreude**

Sehr geehrter lebensunlustiger Mensch,

dieses Buch ist genau für Dich gedacht und dabei ist es ganz egal, warum Du lebensmüde bist oder nur noch lethargisch dahin lebst.

Wichtig ist, dass Du dieses Arbeitsbuch gewissenhaft nutzt. Du wirst auf jeder Seite eine Beschimpfung, eine degradierende Aussage oder eine unschöne Frage lesen. Auf der gegenüberliegenden Seite sollst Du Deine Gefühle dabei aufschreiben. Was geht in Dir vor, wenn Du dies liest. Was macht es mit Dir. Wie geht es Dir am nächsten Tag?

(Zum Durchführen der Übungen und zum Beantworten der Fragen, die in diesem Buch vorkommen, nutzen Sie bitte die Kommentarfunktion Ihres E-Readers.)

Du wirst bald merken, dass genau diese Beschimpfungen Dein eigenes Niedermachen irgendwann umkehren werden. Du wirst erkennen, dass es vollkommener Quatsch ist und das Leben sich wirklich lohnt, dass Du der zentrale Punkt darin bist und eben besonders und toll.

Herold zu Moschdehner ist anerkannter Antimotivator in Bobitz und lehrt an der dort ansässigen Universität psychologische Techniken der Denkungkehrungen.

„Gib einer Katze einen Lutscher. Sie wird ihn nicht als Nahrung erkennen. Gib den Lutscher einem Hund und er wird es erfahren“ Konstante Rede 2010 Wismar

Guten Tag Du ekelhaftes Schwein!

Es ist so traurig, dass Deine Eltern nicht stolz auf Dich sein können.

Für mich bist Du nichts anderes als ein minderwertiges
Stück Mensch.

Dein Schwanz würde ich niemals nah an mich heranlassen.
Widerwärtig.
