



Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition)

Samira Bricks

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition)

Samira Bricks

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) Samira Bricks

Seelische Grippe - Warum so ein plakativer, prägnanter Titel? Dafür gibt es mehrere gute Gründe. 1. Weil er hilft zu begreifen. Man kann nur etwas angehen, wenn man es versteht. Depressionen haben unterschiedlichste Ursachen, verschiedenste Symptome, können langwierig sein und sowohl für Betroffene (als auch für Angehörige) schwer zu ertragen sein. Depressionen sind im wahrsten Sinne komplexe Probleme, bei denen man oft überfordert ist und nicht weiß, wo man anfangen soll sie zu lösen. Man muss es herunter brechen, vereinfachen, einen anderen Blickwinkel darauf bekommen. Und genau deswegen heißt dieses Buch « Seelische Grippe ». 2. Gemeinsamkeiten. Grippe – und ich spreche hier nicht von einem Schnupfen oder einem grippalen Infekt – und Depression haben viel gemein. Sie sind enorm Kräfte zehrend, verlangen unsere vollkommene Aufmerksamkeit, lähmen uns, schlagen uns nieder; wir fühlen uns macht- und hilflos, bekommen nichts mehr geschafft und wollen uns nur noch verkriechen. Beide Krankheiten haben noch etwas gemein. Beide sind heilbar. Für die Bekämpfung von Infekten, wie z.B. von Grippe, ist das Immunsystem zuständig. Dass man sein Immunsystem und seine Abwehrkräfte stärken kann, wissen wir spätestens seitdem probiotischer Joghurt und Multivitaminsaft auf dem Markt sind. Nur, was für Abwehrkräfte braucht man bei einer Depression? Genau darum soll es in diesem Buch gehen. 3. Entstigmatisierung. Hast Du schon einmal erlebt wegen einer Grippe oder Erkältung oder wegen eines gebrochenen Beins verachtet worden zu sein? Ich auch nicht. Warum auch? Dagegen ist man mir – als ich depressiv war – sehr oft mit Feindseeligkeit und Unverständnis oder gar mit Verachtung begegnet. Kennst Du das? So als wäre man minderbemittelt und unmündig oder als habe es man sich ausgesucht depressiv zu sein. Ich hatte damals nicht die Kraft mich zu wehren. Heute würde ich diesen Menschen gehörig die Meinung sagen. Das absolut Letzte, was man als kranker Mensch braucht, ist jemand, der einen schlecht oder geringschätzig behandelt. Auf Schwachen wird leider gerne herumgehackt. Und Menschen neigen dazu sich selbst und andere in Schubladen zu stecken. Das hilft niemandem weiter. Das brauchen wir nicht. Wenn man Depression als heilbare Krankheit begreift und man Depressive nicht als Leute sieht, die einen an der Klatsche haben, kann man besser, gesünder und konstruktiver damit umgehen. Wirklich jeder kann depressiv werden. Und jeder kann genesen und wieder glücklich werden! Warum noch ein Buch über Depression? Nun, weil man einfach nicht genug tun kann, um zu helfen! Außerdem ist jede Depression anders und auch ich konnte damals als ich depressiv war mit keinem Selbsthilfebuch für Depressive etwas anfangen. Am Schlimmsten fand ich die Bücher von Experten, die selbst nie eine Depression hatten, gänzlich unempathisch waren und nur Symptome und Behandlungsmethoden aufzählten. (Was soll mir als Betroffener das helfen?) Interessanterweise findet sich unter den Büchern, die ich Dir am Ende dieses Buches empfehle, kein einziges, welches sich explizit mit Depression befasst. Nachdem ich drei « Selbsthilfebücher » für Depressive durchgearbeitete hatte, war ich keinen Schritt weiter. Es mussten andere Bücher her. Und das Beste aus diesen Büchern – und Methoden, die ich für mich selbst entwickelt und sehr hilfreich empfunden habe – finden sich hier in diesem Buch. Man kann mit Fug und Recht behaupten: Man begreift Depression erst, wenn man selbst eine hatte – und sie überwunden hat, daran gewachsen ist und so viel Abstand gewonnen hat, dass man das Gesamtbild sieht und nicht nur einzelne Pinselstriche oder vielleicht gar nur die Poren in der Leinwand. Dann erst weiß man, was es heißt und kann anderen wirklich helfen – wenn man denn will. Und das will ich sehr gerne tun. Packen wir es an.

 [Download Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen ...pdf](#)

 [Read Online Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gege ...pdf](#)

Download and Read Free Online Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) Samira Bricks

From reader reviews:

Steven Simon:

Now a day people who Living in the era wherever everything reachable by match the internet and the resources in it can be true or not need people to be aware of each data they get. How a lot more to be smart in having any information nowadays? Of course the answer is reading a book. Studying a book can help persons out of this uncertainty Information specifically this Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) book because this book offers you rich facts and knowledge. Of course the info in this book hundred % guarantees there is no doubt in it everbody knows.

Angela Kiefer:

This Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) is great reserve for you because the content which is full of information for you who always deal with world and get to make decision every minute. This specific book reveal it data accurately using great manage word or we can claim no rambling sentences included. So if you are read this hurriedly you can have whole information in it. Doesn't mean it only offers you straight forward sentences but challenging core information with wonderful delivering sentences. Having Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) in your hand like obtaining the world in your arm, facts in it is not ridiculous 1. We can say that no publication that offer you world throughout ten or fifteen minute right but this guide already do that. So , this is good reading book. Hey there Mr. and Mrs. active do you still doubt this?

Lee Witherspoon:

Don't be worry for anyone who is afraid that this book can filled the space in your house, you might have it in e-book means, more simple and reachable. That Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) can give you a lot of good friends because by you checking out this one book you have matter that they don't and make a person more like an interesting person. This specific book can be one of one step for you to get success. This book offer you information that maybe your friend doesn't know, by knowing more than various other make you to be great folks. So , why hesitate? Let us have Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition).

Danielle Rucks:

That publication can make you to feel relax. This particular book Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) was colourful and of course has pictures on there. As we know that book Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) has many kinds or type. Start from kids until teens. For example Naruto or Investigator Conan you can read and believe that you are the character on there. So , not at all of

book usually are make you bored, any it offers up you feel happy, fun and unwind. Try to choose the best book to suit your needs and try to like reading that will.

Download and Read Online Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) Samira Bricks #65XT20IU9S8

Read Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks for online ebook

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks books to read online.

Online Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks ebook PDF download

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks Doc

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks Mobipocket

Seelische Grippe: Das beste Selbsthilfebuch gegen Depression und andere Lebenskrisen (German Edition) by Samira Bricks EPub