

[Mobile library] Jetzt geht es um mich: Die Depression besiegen - Anleitung zur Selbsthilfe

Jetzt geht es um mich: Die Depression besiegen - Anleitung zur Selbsthilfe

Von Josef Giger-Btler
ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #52315 in BcherVerffentlicht am: 2014-11-10Abmessungen: 8.07 x .67b x 5.24l, Einband: Taschenbuch249 Seiten | File size: 57.Mb

Von Josef Giger-Btler : Jetzt geht es um mich: Die Depression besiegen - Anleitung zur Selbsthilfe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Jetzt geht es um mich: Die Depression besiegen - Anleitung zur Selbsthilfe:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine

absolute Empfehlung - hilfreich und verständnisvoll Von Vivian Dieses Buch war eine echte Offenbarung für mich. Es hat mir sehr geholfen, als ich drohte, wieder in eine depressive Phase zu schlittern. Natürlich kann es aus meiner Sicht einen Therapeuten und das persönliche Gespräch nicht ersetzen. Aber dieses Buch kann einem helfen und einen ermutigen, sich wieder auf sich und seinen Weg zu besinnen, nachdem man sich vergessen und vernachlässigt hat. Man kehrt ja viel zu leicht zu seinen alten Gewohnheiten und Mustern zurück, zu den ausgetrampelten Pfaden sozusagen, egal wie schlecht diese Verhaltens- und Sichtweisen für einen sein mögen. Dieses Buch gibt Hilfe und macht Mut, sich wieder auf den neuen Weg zu trauen und ihn hoffnungsvoll zu gehen. Und natürlich lernt man auch viel - über sich, über die möglichen Gründe für die Depression, über bestimmte Konstellationen, die sich ungünstig auf die Seele auswirken können. Das kann zuweilen sehr schmerzhaft sein, aber der Autor formuliert alles tröstlich, verständlich und immer verständnisvoll. Es macht Mut und es bestärkt einen, dass es sich lohnt, die Veränderungen zu wagen, die neuen Wege zu gehen und immer gegen zuhalten, wenn sich die depressiven Muster zurückmelden. Ja, das ist mega anstrengend, aber das Ergebnis ist es wert. Ein selbstbestimmtes, nicht depressives Leben. Ich finde, "Jetzt geht es um mich" ist wirklich ein hilfreiches Buch und es ist das, was der Titel besagt "Hilfe zur Selbsthilfe". Eine absolute Empfehlung. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Enttäuschend Von -Kunde Leider umschreibt der Autor eigentlich nur ständig die gleichen Aussagen in verschiedenen Variationen. Dadurch wirkt das Buch auf mich sehr ermüdend und nur wenig hilfreich. Zudem fehlt mir ein Beleg für die Wirksamkeit der gemachten Aussagen. Wenig hilfreich!! 8 von 106 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geschriebene Hilfe Von Dirk B Ich habe schon häufiger vom "Erfahrenen Patienten" geschrieben. Der erfahrene Patient ist auch ein mündiger Patient. Ein Patient, der sich die Kraft nimmt über seine Krankheit informiert zu sein, ist ein Patient der auch in der Therapie mitreden kann und rztlich nicht "ausgeliefert" ist. Eine hilfreiche Informationsquelle sind die Bücher von Josef Giger-Btler. Ich habe gerade das dritte Buch mit dem Titel "Jetzt geht es um mich" gelesen und habe wieder eine Unmenge an Theorie und Praxis gelernt. Ich habe gelernt kein schlechtes Gewissen zu haben wenn ich lange Pausen einlege. Ich habe gelernt das ich Verabredungen auch absagen darf wenn mir nicht danach zumute ist. Ich habe auch gelernt welche Mechanismen zum Minderungsgefühl in der Depression führen und das diese enorme Minderbarkeit ein Ergebnis vieler Jahrzehnte ist. Da kann man nicht erwarten dass die Minderbarkeit gleich wieder verschwindet. Das Leben vom Kopf auf die Beine zu stellen. Umkehr. Darum geht es. Ganz bewusst wurde mir dieser Umstand erst bei der Lektüre der Bücher von Josef Giger-Btler. Im dritten Buch mit dem Titel "Jetzt geht es um mich" beschäftigt sich der Autor mit Selbsthilfe bei Depressionen, mit dem eigenständigen Ausstieg aus der Depression. Das Buch ist also in erster Linie an Menschen gerichtet die sich nicht in eine professionelle Behandlung begeben möchten. Ich selbst bin in sehr guter Behandlung. Sowohl ein Psychiater als auch eine Psychotherapeutin behandeln mich seit einiger Zeit. Alleine würde ich den Weg aus der Depression nicht finden. Aber auch für Menschen, die den Weg der Behandlung von aussen gewählt haben ist das Buch "Jetzt geht es um mich" sehr lesenswert. Es werden noch einmal Grundlagen erklärt. Noch einmal wird auf Lösungsstrategien hingewiesen die auch in der Behandlung anzuwenden sind. Besonders hat mir das Kapitel "Auf den eigenen Körper achten" gefallen. In aller Deutlichkeit lernen wir in diesem Kapitel den Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und der Depression kennen. Wir lernen dass es eine Wechselwirkung zwischen Körper und Seele gibt. Wir lernen aber auch dass wir durch mehr Achtsamkeit für unseren Körper diese Wechselwirkung positiv nutzen können. Das Buch "Jetzt geht es um sich" ist keine einfache Lektüre. Es kann eine Lektüre sein die Wunden aufreißt und die unangenehmen Fragen stellt. Genau das ist die Gemeinsamkeit des Buches mit einer gelungenen und fachkundigen Therapie. Nachtrag: Mir war gar nicht recht bewusst das ich diesen Artikel nur mit 2 Sternen versehen habe. ENTSCHEIDUNG !!! Jetzt sind meine 5 Sterne vergeben die dem Buch gebühren. Es ist in der Tat so das gerade die Bücher von Josef Giger Btler Wunden aufreißen. Es ist keine leichte Lektüre. Gerade in schweren Phasen kann ich die Bücher von Giger Btler nicht lesen. Dann muss ich die Lektüre zur Seite legen. Aber gerade das macht die Bücher von Josef Giger Btler aus. Es ist keine schoenende Therapie. Aber eine wichtige Therapie die vieles auf den Punkt bringt.

Pressestimmen Der Schweizer Psychotherapeut Josef Giger-Btler unterstützt seine Leser dabei, neue Denkmuster aufzubauen und Veränderungen zu wagen, sich aber nicht zu überfordern. STERN Gesund leben Diesem Buch ist eine große Leserschaft von Betroffenen und Angehörigen zu wünschen. BB+Sozialstation Ganz allmählich baut der Leser bei der Lektüre neue Denkmuster für sich auf, die ihn dabei unterstützen, die depressive Spirale zu überwinden. kidy, swiss family Ein Wegweiser und Mutmacher auch für Menschen, die nicht depressiv sind, aber unter hohem Erwartungsdruck leiden. Tages-Anzeiger Der Autor und Psychotherapeut Josef Giger-Btler baut mit seinem Buch ein Geländer, an dem Betroffene versuchen können, neue Wege zu gehen. Neues Deutschland Wenn wir stets danach streben, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, verlieren wir uns selbst schnell aus den Augen. Der Autor fordert dazu auf, das Leben eigenständig zu gestalten und die Spirale aus Erwartungsdruck und niedriger Selbstachtung zu verlassen. natürlich Kurzbeschreibung Dieses Buch hilft beim eigenständigen Ausstieg aus der Depression. Ganz allmählich baut der Leser bei der Lektüre neue Denkmuster für sich auf, die helfen, die depressive Spirale zu überwinden. Ein Leben zu führen,

in dem es endlich einmal um einen selbst geht und man nicht immer nur versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Ein Wegweiser und Mutmacher - auch für Menschen, die nicht depressiv sind, aber unter hohem Erwartungsdruck leiden. Tages-Anzeigerberater und Autor und weitere Mitwirkende Dr. Josef Giger-Btler ist Psychotherapeut mit eigener Praxis in Luzern. Seit vielen Jahren ist er auf die Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert.