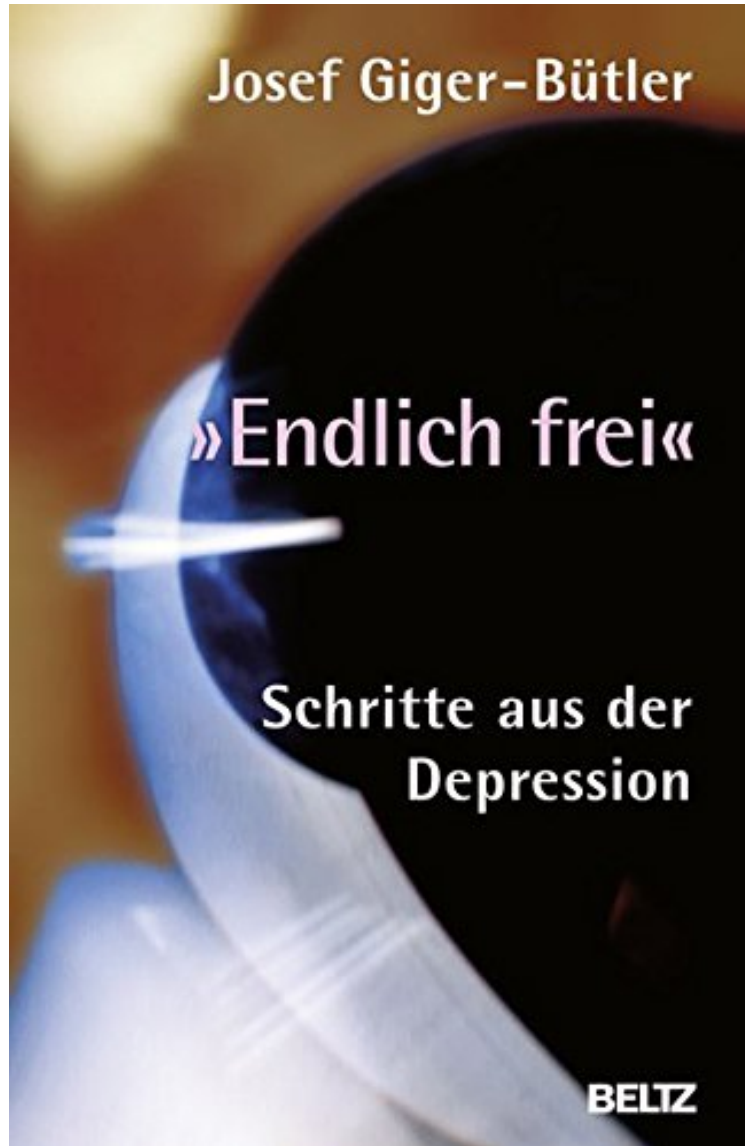


[Get free] Endlich frei: Schritte aus der Depression (Beltz Taschenbuch)

Endlich frei: Schritte aus der Depression (Beltz Taschenbuch)

Von Josef Giger-Bütler
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #55723 in BcherVerffentlicht am: 2013-04-15Einband: Gebundene
Ausgabe330 Seiten | File size: 68.Mb

Von Josef Giger-Bütler : Endlich frei: Schritte aus der Depression (Beltz Taschenbuch) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Endlich frei: Schritte aus der Depression (Beltz Taschenbuch):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen88 von 91 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr mich das beste Buch zum Thema Depression !!Von Anita G.Dieses Buch ist fr Menschen, die an Depressionen leiden eine Offenbarung !!Endlich kann man klar sehen, was mit einem geschehen ist, wie gefangen man war in diesen

Mustern. Das etwas nicht stimmt, war schon so lange klar, aber was?! Hier wurden mir die Augen geöffnet...Hilfreich ist auch das Buch "Das Drama des begabten Kindes" von Alice Miller, nur geht Josef Giger-Btler den entscheidenden Schritt weiter und zeigt einen neuen Weg auf. Es geht um Dich, nicht um die Anderen!! Darum haben wir uns die ganze Zeit so mies gefühlt. Die Depression ist das Haltesignal des Körpers, da es SO nicht weitergeht...nicht weitergehen kann. Die ganze Zeit haben wir in einer Sackgasse gelebt und wer dahin zurück geht, dreht sich wieder nur im Kreis!! Also müssen wir endlich verstehen und einen neuen Weg finden. Für mich das beste Buch zu dem Thema, was es derzeit auf dem Markt gibt. Jeder Therapeut und Arzt sollte dieses Buch empfehlen!! 53 von 54 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Ich kann nicht mehr" Von Loreleey Dieses Buch bewerte ich so gut, weil ich mich darin wiedergefunden habe, d.h. das ich in den Ausführungen des Autors meine Geschichte gefunden habe und dass seine Theorie zu meinem Fall passt - fast wie die Faust aufs Auge. Sehr geholfen zum Verständnis "wie bin ich in die Krankheit geraten?" hat mir sein Vorgängerband "Sie haben es nur gut gemeint". Dort drin wurden noch mehr die Ursachen und daraus folgenden Entwicklungen erklärt und beschrieben: allein beim Lesen des zweiten Buches hätte ich mich nicht so gut wiedergefunden. Wie vielleicht viele andere Betroffene ist es mir so wichtig, die Krankheit und mich darin zu verstehen. Ich suchte jahrelang. Deswegen kann ich auch nur allen empfehlen: lesen Sie viele Publikationen, geben Sie sich nicht mit einer Theorie zufrieden, sprechen Sie mit verschiedenen Therapeuten. Erst wenn man etwas gefunden hat, indem man SICH wiederfindet, geht der Gedanke "ich bin irgendwie IRRE" weg: so war es bei mir nach diesem Buch. Ich denke zumindest nicht mehr, bekloppt zu sein. Der Autor hat mir geholfen, die Krankheit von Anfang bis Ende nachzuvollziehen, anhand seiner Beschreibungen konnte ich immer meine Erfahrungen abgleichen und denken: "Ja, so war es bei mir auch." Natürlich können gerade SIE nicht zu denen gehören, die auf den Typus der "berforderungs- und Erschöpfungsdepression" zutrifft. Es gibt, nachgewiesenermaßen - manchmal auch unvermittelt auftretende Depressionen, die keinen langen Krankheitswert im Vorlauf hatten. Ebenso kann es auch körperliche Ursachen geben. Diese möglichen Fälle spricht der Autor nicht an. ER spricht über Menschen, die schon lange leiden, bis die Depression manifest wird. Für alle aber, die gerade schon jahrelang suchen und keine dauerhafte Besserung durch alle Bemühungen erfahren haben, für die allerdings lohnt sich der Blick in dieses Buch. Gerade, wenn sie Stöße wie "Ich kann nicht mehr" oder innere Erschöpfung als "normale" Zustände in ihrem Leben begleiten. 40 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gut und trotzdem Vorsicht bitte! Von -Fan Sehr gutes Buch, das erste, das für mich Depression und das damit einhergehende Leiden zu 100% (!!!) widerspiegelt. Jedem Menschen, der wissen möchte, wie es einem an Depressionen Erkrankten wirklich geht (denn sprechen tun diese nicht über Ihr Problem, ganz richtig im Buch erläutert), kann ich diese Lektüre nur wärmstens ans Herz legen. Aber bitte - ich spreche aus eigener Erfahrung - Menschen mit Depressionen müssen am Anfang des Buches erst einmal kräftig schlucken: es beschreibt so präzise und treffsicher, da es einen durchaus erst einmal umhauen kann - wie mich. Von daher wäre meinem Gefühl nach dieses Buch gut zu lesen, wenn man bereits in Therapie ist und sich dort ggfs. aussprechen kann. Dies nur zum Anfang des Buches, fortfolgend auch ein sehr gutes, hilfreiches und mutgebendes Buch. Ich hätte nicht gedacht, dass sich jemand wirklich freiwillig in die Mitte des Hurrikans "Depression" stellt (wie der Autor so treffsicher schreibt) um so ein Buch zu schaffen. PRDIKAT WERTVOLL!

Produktbeschreibung Gebundene Ausgabe: 330 Seiten Verlag: Beltz; Auflage: 2. Auflage 2009, Sprache: Deutsch ISBN-10: 3407857691 ISBN-13: 978-3407857699 Größe und/oder Gewicht: 21,2 x 14,4 x 2,4 cm

Pressestimmen Josef Giger-Btler baut ein Gerüst, an dem die Betroffenen versuchen können, neue Wege zu gehen (...) Dieses Buch macht Mut: Es ist nie zu spät, selbst nach jahrzehntelanger seelischer Berforderung, sich den Weg aus dem psychischen Dunkel zu bahnen. NZZ am Sonntag Der Autor kann nicht nur so verständlich schreiben, dass auch Laien wie etwa Betroffene die Inhalte mühelos verstehen. Er beweist mit diesem Buch auch, dass er ein guter Zuhörer ist, denn seine Erfahrungen hat er aus den Berichten seiner depressiven Klienten. Für diese ist das Buch ebenso geeignet wie für die Fachwelt. Gerade die Betonung der Selbstbestimmung der depressiven Menschen beim Ausstieg aus der Depression dürfte diese aufatmen lassen. Sind sie es doch gewohnt, von ihrer Umwelt mit Ratschlägen überschüttet zu werden. report hamburg VdAK Die langsame, geduldige und auch bescheidene Schreibart des Autors hat trotz der ernsthaften und für viele auch bedrohlichen Thematik etwas Geruhiges und Behagliches an sich - ja etwas schön Konservatives, das die Hektik der modernen Alltagswelt zeitweise vergessen lässt. ... Mit den Wiederholungen des Gleichen in immer neuen Zusammenhängen hat das Werk für geneigte LeserInnen eine suggestive, ja schon fast antidepressive Wirkung gerade durch die dunkle Grundstimmung hindurch. ... Der Text ist anschaulich ausgestaltet und mit schönen Metaphern durchsetzt. Er erinnert manchmal in inhaltlicher Hinsicht an Alice Miller und seltener auch an John Bowlby. Zeitschrift der Schweizer Gesellschaft für personenzentrierte Psychotherapie und Beratung Kurzbeschreibung In seinem Bestseller Sie haben es doch gut gemeint Depression und Familie hatte Josef Giger-Btler erklärt, wie Depression entsteht. Sein neues Buch zeigt, wie die Depression geheilt werden kann. Josef Giger-Btler beschreibt mit einfühlsamen Worten, wie der Ausstieg aus der Depression gelingt, und benennt die Schritte, anhand derer erkrankte Menschen wieder zu sich selbst finden und die Krankheit hinter sich lassen können: Müdigkeit und Berforderung: Woran man die Depression erkennt Erwartungen erfüllen: die depressive Lebensstrategie Warum die

Depression in der heutigen Zeit ständig zunimmt und sein Umfeld verändern - wie Depressionen heilbar sind" Wer depressiv ist, ist es immer und überall. Genau das ist das Erschütternde und Grausame an der Depression und das Erfreuliche ist, dass es nicht immer so bleiben muss." Josef Giger-Btler der 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.