

(Read ebook) Die Schattenreise ins Licht: Wie wir Depressionen berwinden - Mit bungs-CD

Die Schattenreise ins Licht: Wie wir Depressionen berwinden - Mit bungs-CD

Von Ruediger Dahlke
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #160523 in BcherVerffentlicht am: 2014-06-17Abmessungen: 8.15 x 1.93b x 5.39l, Einband: Taschenbuch512 Seiten | File size: 15.Mb

Von Ruediger Dahlke : Die Schattenreise ins Licht: Wie wir Depressionen berwinden - Mit bungs-CD before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Schattenreise ins Licht: Wie wir Depressionen berwinden - Mit bungs-CD:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Solala Von Christiane Kniest Ich habe das Buch geschenkt bekommen, hätte es mir selbst nicht gekauft. Alleine schon deshalb, weil ich mit Aussagen wie: "Jemand der unter kalten Fen leidet, dem fehlt die Erdverbundenheit" nicht so viel anfangen kann. Wem diese Denkweise aber liegt, dem mag das Buch richtig gut gefallen. Der Autor beleuchtet auf jeden Fall aus sehr vielen Blickwinkeln das Thema "Depression". Im ersten Kapitel "Kunst und Mythos - eine Einstimmung in die Welt der Depression stellt er Gedichte, Liedertexte und Bücher vor die Ausdruck von Depressionen sind. Bei Hermann Hesse und seinen Kampf gegen Depressionen kann man viel lesen. Auch die ausgesuchten Texte sind sehr verständlich und vermitteln sehr gut das Gefühl eines Depressiven. Dann geht es im nächsten großen Kapitel "Die Reise des Helden und ihre Stationen" in die Entwicklung des selbst, die der Depressive aus unterschiedlichen Gründen verweigert. In "Geschichte und Definition der Depression" geht es um die verschiedenen Arten der Depression. Diese erklärt er teilweise medizinisch, teilweise, würde ich jetzt sagen, esoterisch-psychologisch. Im nächsten Kapitel geht er auf die Hintergründe der Depression ein, sieht Zusammenhänge zwischen fehlender Individuation, fehlender Berufung, Verdrängung von Tod und Sterben usw. als Basis einer Depression. Dabei fehlen auch nicht die aktuellsten wissenschaftlichen Infos zu dem Thema. Insgesamt gibt es 10 Hauptthemen die in viele einzelne Kapitel untergliedert sind. Am Ende werden auch sehr ausführlich Therapiemöglichkeiten aufgezählt und erläutert. Auf einer bunten CD hört man jemanden 75 Minuten in 2 Übungseinheiten sprechen. Ich würde das mal als "Achtsamkeitsübungen" bezeichnen. Man soll sich also hinlegen, entspannen und Bewusstsein darüber entwickeln wie sich der eigene Körper anfühlt. Das entspannt sehr und ich bin dabei immer sehr schnell eingeschlafen, das Ende habe ich nie mehr mitbekommen. Obwohl ich die Stimme des Sprechers als unangenehm empfand. Mein Fazit: ich hätte mir das Buch nicht gekauft. Seine esoterische Weltansicht ist nicht die meine. Auch haben mich die ewigen Hinweise darauf, da die fehlgeleiteten "Energien?" des Depressiven zu Krebs führen können, wirklich genervt. Er kann es ja ein oder zwei mal erwähnen, aber ab dem 10. mal empfinde es als strend! Dennoch hat sich der Autor sehr umfangreich mit dem Thema beschäftigt, und hat ganz sicher sehr viele zutreffende Punkte angesprochen. Das Buch ist voll von Infos und regt zum Nachdenken an. Das der Depressive sich im Grunde gegen den Flu des Lebens stellt und daran arbeiten muss dieses nicht mehr zu tun bzw. sich dahingehend zu verändern die Dinge die geschehen, leichter akzeptieren und annehmen zu können, halte ich für einen ganz entscheidenden Grund gesund zu werden. 8 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Neue Möglichkeiten für die eigene Schattenreise Von Thomas Ein Buch, welches neue Betrachtungsmöglichkeiten der Depression aufzeigt und den interessierten Leser dazu einlädt sich rechtzeitig mit seinem eigenen Schatten nicht nur auf einer intellektuellen sondern auf einer ganzheitlichen Ebene auseinander zu setzen. Also die dahinterliegende Problematik anzunehmen und sich darauf richtig auf allen Ebenen einzulassen. Dazu sind die beiliegenden Meditationen sehr hilfreich. Es geht nicht um Vermitteln von Wissen sondern um das Akzeptieren der eigenen dunklen Seite, die wir alle in uns haben aber vor der wir ein Leben lang (mehr oder weniger erfolgreich) davonlaufen. Und selbstverständlich ist es sinnvoll sich diesem eigenen Schatten bewusst zu stellen sich mit ihm auseinander zu setzen bevor dieser die Macht über das eigene Leben übernommen hat. Dazu ist dieses Buch samt den Meditationen eine wunderbare Möglichkeit 0 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. CD fehlt Von Kunde CD fehlt! das finde ich sehr schade, wenn nicht unverschämte, da sich der Autor darauf beruft!! Hätte ich es im Buchhandel besser bekommen. Das Buch war sonst in sehr gutem Zustand

Kurzbeschreibung Depression als Chance. Depression ist die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Ruediger Dahlke bietet in der bearbeiteten Neuausgabe seines Erfolgssellers Depression umfassende therapeutische Hilfestellung, um die Erkrankung zu verstehen, zu heilen und sich dauerhaft davor zu schützen. Er zeigt, dass in jeder Depression ein großes Potenzial steckt: Wenn wir uns unserem Schatten stellen und die Reise ins Licht bewusst antreten, werden wir gestärkt und mit neuer Energie aus der Krise hervorgehen. Die beiliegende bunte CD bietet zahlreiche Übungen, um den Heilungsprozess zu unterstützen. mit 1 CD, Spieldauer 1 Std. 15 min. bei den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von Krankheit als Weg bis Krankheit als Symbol begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie Schicksalsgesetze, Schattenprinzip und Lebensprinzipien bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen. Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie Peace Food und Buch der Widerstände, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südstaiermark.