

(Free download) Techniken zur Bewltigung von Depressionen: Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht und was Sie dagegen tun knnen

## Techniken zur Bewltigung von Depressionen: Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht und was Sie dagegen tun knnen

Von Margaret Wehrenberg  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #96364 in BcherMarke: JunfermannVerffentlicht am: 2013-07-17Abmessungen: 9.53 x .79b x 6.77l, Einband: Taschenbuch280 Seiten | File size: 31.Mb

**Von Margaret Wehrenberg : Techniken zur Bewltigung von Depressionen: Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht und was Sie dagegen tun knnen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Techniken zur Bewltigung von Depressionen: Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht und was Sie dagegen tun knnen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreichVon Irene BergEin sehr gutes Buch, besser als alles, was ich zu diesem Thema schon gelesen habe. Es erklrt

die neurobiologischen Hintergründe, gibt Erläuterungen zu Medikamenten und sehr hilfreiche Ratschläge wie man mit depressiven Stimmungen umgehen kann. Ratschläge, die tatsächlich helfen. Ich habe das Buch als Erste Hilfe Maßnahme genutzt, um nicht in eine Depression zu gleiten. 23 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wege aus der Dunkelheit von Joachim Hilbert Eine Depression verändert das Leben grundlegend. Wir fühlen uns zunehmend kraftloser und sinnentleert. Problematisch ist vor allem die Ungewissheit. Wann bin ich wieder gesund? In einem Monat? In einem Jahr? In 3 Jahren? Diese Unsicherheit ist für alle Beteiligten nur schwer auszuhalten. Der Krankheitsverlauf wird von den Betroffenen zu Anfang kaum wahrgenommen. Man fühlt sich halt nicht so gut, irgendwie ein bisschen schwach. Ich werde halt mal ein paar Tage richtig ausschlafen und dann wird das schon wieder. Doch damit ist es nicht getan. Die Depression zu erkennen und anzunehmen, sind zwei ganz wichtige Schritte auf dem persönlichen Weg der Genesung. Dr. Margaret Wehrenberg hat aus meiner Sicht ein hervorragendes Buch geschrieben. Sie beschreibt die einzelnen Arten der Depression und bietet 10 Techniken an, um einen Weg aus der Dunkelheit zu finden. Besonders die zahlreichen Fallbeispiele sprechen mich an. Manchmal ist es halt leichter, in anderen das eigene Verhalten zu erkennen. 10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gut von christinaich hab schon viele Bücher zu diesem Thema gelesen. Manches war mir so oder so ähnlich schon bekannt und aus eigener Erfahrung kann ich sagen es hilft. Außerdem ist das Buch sehr verständlich geschrieben. Für mich besser als die meisten "Behandlungen" und Therapien, die ich schon hinter mir hab.

Produktbeschreibung Wie Ihr Gehirn Sie depressiv macht und was Sie dagegen tun können Broschiertes Buch Warum zählen Depressionen zu den am meisten verbreiteten psychischen Erkrankungen? Warum ist es so unglaublich schwer, Lethargie, Gefühle von Unzulänglichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und sich im Kreis drehende negative Gedanken zu behandeln? Warum wird man diese Symptome nicht einfach wieder los? Was kann man als Betroffene/r tun, um wieder vollständig zu genesen? Wer diese Fragen beantworten und damit seine Depression verstehen möchte, muss zunächst verstehen, wie sein Gehirn funktioniert. Margaret Wehrenberg präsentiert die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften auf leserfreundliche Weise und legt ein Handbuch vor, das Ihnen hilft, mit der Depression umzugehen und Wege zu mehr Lebensqualität zu finden.

Kurzbeschreibung Warum zählen Depressionen zu den am meisten verbreiteten psychischen Erkrankungen? Warum ist es so unglaublich schwer, Lethargie, Gefühle von Unzulänglichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und sich im Kreis drehende negative Gedanken zu behandeln? Warum wird man diese Symptome nicht einfach wieder los? Was kann man als Betroffene/r tun, um wieder vollständig zu genesen? Wer diese Fragen beantworten und damit seine Depression verstehen möchte, muss zunächst verstehen, wie sein Gehirn funktioniert. Margaret Wehrenberg präsentiert die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften auf leserfreundliche Weise und legt ein Handbuch vor, das Ihnen hilft, mit der Depression umzugehen und Wege zu mehr Lebensqualität zu finden. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Margaret Wehrenberg ist Expertin für die Behandlung von Angst und Depressionen, wobei ihr besonderes Interesse der Neurobiologie psychischer Störungen gilt. Als Psychotherapeutin arbeitet sie in eigener Praxis. Ihre Fachvorträge im Rahmen von Weiterbildungsveranstaltungen erfreuen sich großer Beliebtheit.  
[www.margaretwehrenberg.com](http://www.margaretwehrenberg.com)