

[Download pdf ebook] Heilsame Meditationen bei Depressionen: Erste Hilfe und begleitende Therapie. Mit Meditations-CD

Heilsame Meditationen bei Depressionen: Erste Hilfe und begleitende Therapie. Mit Meditations-CD

Von Gabriele Rossbach

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #255836 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-31 Abmessungen: 7.80 x .87b x 5.87l, Einband: Gebundene Ausgabe 208 Seiten | File size: 27.Mb

Von Gabriele Rossbach : Heilsame Meditationen bei Depressionen: Erste Hilfe und begleitende Therapie. Mit Meditations-CD before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Heilsame Meditationen bei Depressionen: Erste Hilfe und begleitende Therapie. Mit Meditations-CD:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnet!!!! Von Kunde Sehr gut geschrieben, leicht zu verstehen und sehr hilfreich! Gabriele Rossbach ist jetzt eine meiner Favoritinnen! Das Buch ist Spitze 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert Von Kunde Bin noch am Anfang, die CD sowie das Buch halten, was versprochen wird. Ist beides

sehr zu empfehlen. Bin begeistert 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. kompakter und informativ, für von Depression Betroffene aber nur bedingt empfehlenswert, eher für Angehörige von Betroffenen. Mit ihrem Ratgeber Heilsame Meditationen bei Depressionen möchte die Autorin Gabriele Rossbach ihren Lesern eine erste Hilfe und begleitende Therapie bei dieser längst zum Volksleiden mutierten Krankheit geben. Gabriele Rossbach ist Entspannungstherapeutin und Meditationslehrerin, sie entwickelte eine innovative Methode in Form von heilsamer visueller gepaart mit Achtsamkeits- und Selbstliebe geführte Meditation, die Depressiven Menschen aus ihrer Hilflosigkeit heraushelfen soll, wobei das Selbstwertgefühl wieder aufgebaut. Infos zum Buch: Ihr entstandener Ratgeber gibt aber nicht Hilfe zur Selbsthilfe, sondern hält auch wertvolle Informationen zur Ursache und Diagnostik von Depressionen und anschauliche Fallbeispiele bereit, die die Wirksamkeit ihrer leicht anwendbaren Selbsthilfemethode belegen. So geht zu ihrem Buch auch eine Meditations-CD, die fünf geführte von der Autorin selbst gesprochene Meditationen enthält und mit beruhigender Musik und Naturklängen untermalt ist. Buchinhalt: Die Autorin widmet sich nach einem ausführlichen Vorwort drei Hauptthemen: I. Depression eine Bestandsaufnahme: Hier geht sie u.a. auf die Ursachen von Depressionen ein und beschreibt den Stoffwechsel und die Botenstoffe bei einer Depression... II. Die Meditationspraxis Hier geht es um visuelle Meditationen, Achtsamkeit und Zentrierung im Ich und im Selbst-Bewusstsein III. Selbsttherapie und natürliche Antidepressiva Hier geht es u.a. darum, das Resonanzprinzip zu nutzen, Selbstakzeptanz, zwölf Impulse zur Verstrkung der Selbstliebe und Selbstwertschtzung... Auch an einen Anhang mit Informationen über Meditationen, Hirnforschung, weiterführende Literatur und Anmerkungen hat die Autorin gedacht. Meinung: Die Autorin liefert hier einen sehr kompakten Ratgeber mit vielen Informationen, anschaulichen Fallbeispielen und geführter Meditation. Ihre Ausführungen sind informativ und verständlich. Allerdings wirken diese Informationen auch sehr erschlagend, von Depression betroffene Menschen werden ihr ihre Schwierigkeiten bei Aufnahme des Gelesenen haben. Die beigelegte CD enthält insgesamt 5 Meditationen, die sehr beruhigend auf mich gewirkt haben, die musikalische Untermalung fand ich dabei als sehr angenehm. Ob nun allerdings die Stimme der Autorin hier als angenehm oder nicht empfunden wird hängt von der jeweiligen Stimmung des Zuhlers ab, so ging es mir zumindest an manchen Tagen war sie mir nicht sehr angenehm, an anderen Tagen wiederum hat es mich nicht weiter gestört. Da es zur beigelegten CD eine Hörprobe gibt kann ich nur empfehlen vor dem Kauf in sie hinein zu hören. Insgesamt betrachtet hat die Autorin einen sehr informativen Ratgeber herausgebracht, sehr anschaulich wird hier Diagnostik und Ursachen der Depressionen geschrieben und ein Mittel zur Selbsthilfe mit an die Hand gegeben. Leider weiß ich aber aus eigener Erfahrung dass von Depression betroffene Menschen Probleme haben sich auf etwas Neues einzulassen, hier benötigen sie Hilfe ihrer Mitmenschen und so sehe ich das Buch als bedingt empfehlenswert an, Depressive Menschen benötigen gerade am Anfang ihrer Erkrankung Halt und Hilfe und werden sich alleine nicht mit diesem Ratgeber zu helfen wissen. Empfehlen würde ich diesen Ratgeber also eher den Angehörigen depressiver Menschen, oder Menschen die es bereits geschafft haben einen Weg aus ihrer Depression zu finden. Fazit: kompakter und informativer Ratgeber mit Hilfe zur Selbsthilfe, für von Depression Betroffene aber nur bedingt empfehlenswert, eher für Angehörige von Betroffenen

Kurzbeschreibung Neue Chancen zur Bewältigung von Depressionen Depressionen sind längst zum Volksleiden geworden. Wirksame Erste Hilfe bietet eine innovative Methode, die von der Entspannungstherapeutin und Meditationslehrerin Gabriele Rossbach entwickelt wurde: Heilsame visuelle Meditationen, Achtsamkeits- und Selbstliebe-Meditationen befreien aus Apathie und Hilflosigkeit, bauen das Selbstwertgefühl wieder auf und stärken die Resilienz, die vor Rückfällen bewahrt. Ein kompakter Ratgeber mit Praxisprogramm, wertvollen Informationen zu Ursachen und Diagnostik sowie anschaulichen Fallbeispielen, die die Wirksamkeit dieser leicht anwendbaren Selbsthilfemethode belegen. Die zum Buch gehörige CD enthält fünf geführte Meditationen, gesprochen von der Autorin und untermalt mit beruhigender Musik und Naturklängen. über den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Rossbach ist ausgebildete Pädagogin, Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und freie Journalistin. Sie lebt in Aachen und leitet seit 1994 Seminare über Meditation, Psychosomatik und Stressbewältigung. Bei ihrer Tätigkeit als persönliche Beraterin und Coach arbeitet sie neben dem Schwerpunkt "entspannende und zentrierende Meditationen" u.a. mit MBSR, Yoga-Pranayama-Atmung, NLP, kognitiver Therapie, autogenem Training und Tiefenentspannung nach Jacobson. Gabriele Rossbach ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher, darunter Visuelle Meditationen (Windpferd, 2010).