

[Free] Ich nehme mir mein Leben: 7 Wochen zwischen lebenssatt und lebenshungrig (Edition Miles)

Ich nehme mir mein Leben: 7 Wochen zwischen lebenssatt und lebenshungrig (Edition Miles)

Von Marion Jettenberger

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #372030 in BcherVerffentlicht am: 2015-11-20Abmessungen: 7.48 x .59b x 4.96l, Einband: Taschenbuch100 Seiten | File size: 23.Mb

Von Marion Jettenberger : Ich nehme mir mein Leben: 7 Wochen zwischen lebenssatt und lebenshungrig (Edition Miles) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ich nehme mir mein Leben: 7 Wochen zwischen lebenssatt und lebenshungrig (Edition Miles):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. groe Klasse!Von KosiEin sehr hilfreicher Bericht fr Betroffene, Angehrige und Menschen, die beruflich beratend ttig

sind. Schwer beeindruckt hat mich zum einen der ehrliche und offene Umgang der Autorin mit eigenen Erfahrungen (meine Hochachtung dafür!) und zum anderen die gut einzuordnenden Hilfestellungen. Neben persönlichen Erfahrungen sind Fakten und Hilfestellungen geschildert und Triggerwarnungen deutlich gekennzeichnet. Auswege werden aufgezeigt - toll! Der Autorin ist es meiner Meinung nach mit diesem Buch absolut gelungen zu mehr Verständnis und Toleranz zum Thema Suizid aufzurufen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geniales Buch Von Kfcl Irene Ein großes Dankeschön an Marion Jettenberger, dass sie als Betroffene so offen, aber auch einfühlsam über ein "Tabu-Thema" schreibt! Depressionen und Suizid-Gedanken!!!! Ich habe das Buch "verschlungen"! Die Autorin schreibt sehr verständlich und ehrlich über ihre Erlebnisse! Ich kann dieses Buch absolut empfehlen, nicht nur Betroffenen und deren Angehörigen! Es kann jeden treffen! Alles Liebe an Marion Jettenberger und bitte weiter so! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Persönliche Erfahrungen Von Rez In diesem Buch beschreibt Frau Jettenberger in einfacher, leicht verständlicher Sprache, wie es ihr in einer Krise mit Suizidgedanken ergangen ist. Sie gewährt dem Leser Einblicke in ihr inneres Empfinden und Erleben während dieser Zeit. Dieses Buch enthält Triggerwarnungen und wunderschöne Wortbilder. Als besonders wichtig empfinde ich die Seiten, in denen die Autorin beschreibt, was ihr geholfen hat.

Kurzbeschreibung In ihrem vorigen Buch '267 Tage Seelenkollaps' sowie dem hiermit erschienenen 'Ich nehme mir mein Leben, 7 Wochen zwischen lebenssatt und lebenshungrig' schreibt sie sich Wort für Wort, Zeile um Zeile ihre durchlebte Depression und darauffolgende suizidale Krise förmlich von der Seele. Schonungslos, unverschämte und offen beschreibt sie ihre Erlebnisse, mit dem Ziel, den gesellschaftlichen Vorurteilen, wie beispielsweise die ist doch bekloppt aufzuräumen und für mehr Toleranz, gegenüber psychischer Erkrankung, entgegen der gesellschaftlichen Tabuisierung in unserer Leistungsgesellschaft aufzurufen. Zeitgleich schenkt sie mit ihrem Erfahrungsbericht vielen Betroffenen eine Stimme und macht ihnen Mut, um sich ebenfalls ihr Leben zu nehmen und zu genießen. Letztendlich spricht sie auch alle Nicht-Betroffenen an, denn woher wollen wir wissen, ob wir morgen nicht schon selbst betroffen sind, oder einer unserer lieben Angehörigen? über den Autor und weitere Mitwirkende Marion Jettenberger, Jahrgang 1981, ist staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin, klinische Kunsttherapeutin (Diplom 2009/ Wien), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Palliative Care Fachkraft (Psychosozial) und mehrfache Autorin für Fachbücher sowie Ratgeber für die Bereiche Pflege, Altenhilfe, Palliative Geriatrie, Hospiz und Palliative Care. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Vorwort(e) Lebensmüde, lebenssatt, bedrückt, betrubt, bekümmert, melancholisch, entmutigt, enttäuscht, geknickt, schwermütig, freudlos, interessenlos, mutlos, hoffnungslos, sinnlos, schwarzseherisch, niedergeschlagen, leer, verzweifelt, am Ende, oder todunglücklich, ... Kennen Sie solche, oder so ähnliche Stimmungen und Gefühle? Waren Sie auch schon einmal Ihres Lebens so richtig berdrüssig? Hatten Sie Ihr Leben schon einmal so richtig satt? Oder kennen Sie das Gefühl völlig am Ende zu sein, ohne Sinn, Hoffnung und ohne Perspektive? Die gute Nachricht: Sie sind damit nicht alleine! Alle Menschen erleben und durchleben Krisen - ein Leben ohne Krisen gibt es nicht, leider. Krisen gehören zu unserem Leben, letztlich sogar zu unserer Entwicklung und zu unserem persönlichen Wachstum dazu. Jedoch kann eine Krise so belastend, so ausweglos, so hoffnungs- und sinnlos werden, dass man am eigenen Leben, seinem eigenen Dasein zweifelt, weil es einem gefällt völlig den Boden unter den Füßen weggerissen. Wenn einem Probleme über den Kopf wachsen und jegliche Lösungsversuche scheitern, kann einen irgendwann der Mut und auch die Kraft verlassen. Spätestens dann stecken wir mittendrin im Tief, in einer Krise. Wenn sich so eine Phase dann noch zuspitzt, bis gar kein "Land" mehr in Sicht ist ... - was dann? Oft stellen sich dann Gefühle von 'Ich hab das alles hier so satt', 'Ich sehe keinen Sinn mehr', 'Ich mag nicht mehr', 'Ich bin am Ende' oder 'Ich kann einfach nicht mehr' ein. So geht es dann vielen Menschen, ist ja nur menschlich! Wenn eben eines zum anderen kommt, kein Lichtblick folgt ... soweit können das die meisten Menschen auch noch nachvollziehen. Andere Menschen versprechen in so einer Krise dann jedoch so eine große innere unüberwindbare Not, dass ihnen ein 'so weiterleben' kaum noch vorstellbar erscheint. Sie denken dann: 'Wie wäre es, wenn ich einfach nicht mehr da wäre?' oder sogar daran, ob es nicht besser wäre sich das Leben zu nehmen? Dass dies gar nicht mal so selten ist und viele Menschen im Laufe ihres Lebens schon einmal daran gedacht haben, zeigt uns auch die Statistik. Alle 40 Sekunden stirbt ein Mensch durch Selbstmord irgendwo in der Welt, so die WHO in ihrem ersten Bericht dieser Art, nämlich: 'Prävention von Selbstmord: ein globaler Imperativ'. Dieser Bericht soll mehr Bewusstsein in der Öffentlichkeit für Suizid und Suizidversuche schaffen. Auch mir ist es ein Anliegen, mit diesem Buch für mehr Toleranz zu werben, mehr Offenheit und Ehrlichkeit mit dem Thema Suizidgedanken, Suizidfantasien und Versuche, entgegen unserer gesellschaftlichen Tabuisierung dieses so wichtigen und sensiblen Thema. Vorweg möchte ich noch bei dem Satz 'Ich nehme mir mein Leben!' innehalten, so ja auch der Titel und gleichzeitig ein Schlüsselsatz in dieser meiner Lebenskrise. Er-Kennen Sie die Doppeldeutigkeit dieses Satzes? Lesen Sie ihn einfach noch einmal: 'Ich nehme mir mein Leben!' WIE ist diese Aussage zu verstehen? Ich nehme mir mein Leben - im Sinne von ich suizidiere mich? Ich nehme es mir (weg), mein Leben, ich beende es? oder Ich nehme mir mein Leben - um es zu leben, um mein Leben zu leben, im Sinne von 'Ich gestalte mir mein Leben, wie ich will, lebe es in vollen Zügen, koste es aus, lebe es volle

Kanne'.Eine Frage, die mich 7 Wochen lang täglich beschäftigte, zeitweise auch quälte, ausgelöst durch den Suizid eines Bekannten, mit der wohl wichtigsten Erkenntnis "Ich bin nicht alleine", vor allem aber, wegen meiner Gedanken nicht gleich verrückt zu sein oder zu werden. Wie ich mit diesen Gedanken, mit dieser Not und den damit verbundenen Gefühlen umgegangen bin, wie meine Familie, die Umwelt, oder auch Fachleute mit mir umgegangen sind und wie ich wieder auf die Beine kam, und mir MEIN LEBEN wirklich endlich WIEDER selbst (in die Hand) NAHM, zeigen die Aufzeichnungen dieser 7 Wochen von Lebenssatt zu Lebenshunger. Viel Freude, vi