

[Read download] GEO Wissen 48/11: Was die Seele stark macht. Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depressionen

## GEO Wissen 48/11: Was die Seele stark macht. Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depressionen

Von Gruner + Jahr

ebooks / Download PDF / \*ePub / DOC / audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #177188 in BucherVerffentlicht am: 2011-11-01Einband:  
Taschenbuch163 Seiten | File size: 31.Mb

**Von Gruner + Jahr : GEO Wissen 48/11: Was die Seele stark macht. Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depressionen**  
before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised GEO Wissen 48/11:  
Was die Seele stark macht. Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depressionen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Hinter Perfektionismus verstecken sich oft narzisstische Ängste vor Kontrollverlust" ( Wolfgang Schmidbauer),, Von Helga KnigDieses Magazin von GEO WISSEN enthält 15 Beiträge, die Hilfe Rat geben bei bei Burnout, Ängsten und Depressionen.Zur Sprache gebracht werden Ursachen, Symptome und Therapien. Dabei habe ich mit großem Interesse das Interview mit dem Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer gelesen, den ich als Autor sehr zu schätzen wei. Er urteilt sich nicht zuletzt über die Ursachen der Zunahme von Angsterkrankungen und schreibt u.a., dass ein Alleinlebender intime Nähe immer Ängstlicher meidet, je länger er allein lebt. Werden diese Menschen aufgrund ihrer

vermehrten Nüchternheit aggressiver? Es führt zu weit, auf die einzelnen Beiträge hier näher einzugehen. Klar ist, dass das Heft weder Psychologiebuche und noch den Besuch eines Therapeuten ersetzt, sondern blo erste Denkhilfen gibt. Wissen sollte man, dass Nüchternheit mitunter auch ein Persönlichkeitsmerkmal darstellt und dass hinter Perfektionismus nicht selten narzisstische Nüchternste vor Kontrollverlust stecken. Das habe ich schon immer vermutet und finde es besonders interessant, wenn Personen ihren Perfektionismus-Anspruch auch noch auf Dritte projizieren. Sehr gut gefallen hat mir das Dossier "Testen Sie Ihre psychische Gesundheit". Hier wird festgestellt, wie gestresst man ist, auch ob man über Resilienz verfügt und ob man an Nüchternsten und Depressionen leidet. Meine Erfahrung ist die, dass man seine Resilienz dadurch mehrern kann, dass man stets genügend Schlaf hat und aus diesen Ruhephasen heraus per se Dinge gelassener sieht. Gerade im Internet übrigens sollte man sich m.E. bersteigerte SozialNüchternste abtrainieren, denn man muss mit den täglichen Rufschdigungen von Vermummten zu leben lernen, die feige (voller SozialNüchternste) hinter ihren Masken austeilen, aber nicht den Mumm haben, mit offenem Visier ihre Feldzüge zu führen. Es muss uns klar sein, dass solche Personen letztlich unserem Leumund nichts anhaben können, weil jeder der einen Funken Verstand hat, sieht, wie es um diese kranken und einsamen Menschen bestellt ist. Wer konstant sehr aggressiv ist, hat eindeutig Angst und braucht fachmännische Hilfe. Empfehlenswert. 27 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie man den Menschen am Funktionieren hilft Von jury "Trotz aller wirtschaftlichen Krisen leben die meisten Deutschen in Verhältnissen, die gesicherter nie waren. Die Lebenserwartung hat stetig zugenommen und tut dies weiter, die Krankschreibungen haben sich in den vergangenen vier Jahrzehnten fast halbiert. "Diese ersten Schritte des "GEOWISSEN"-Hefts "Was die Seele stark macht" können einem wirklich den Mut nehmen, hier irgendetwas zu erfahren, was nicht mit dem Schnügeln einer kranken Zivilisation zu tun hat. Aber die unbestreitbare Stärke solcher Hefte besteht ja nicht darin, dass berangepasste Systemfans Tagesschauwahrheiten kolportieren, sondern darin, dass gelegentlich auch intelligentere und erfahrene Mitmenschen zu Wort kommen. So findet sich immerhin ein umfangreiches Interview mit Dr. Wolfgang Schmidbauer (S. 36), dem die Zusammenhänge zwischen Gesellschaft und psychischen Problemen nicht entgangen sind, während auf der anderen Seite die Redaktion unermüdlich die Ursachen der unzweifelhaft bestehenden Phänomene beim Individuum sucht und nicht in der Gesellschaft. Wenn nach dieser Sicht die "Schuld" beim Einzelnen liegt, muss natürlich auch die Behandlung der Probleme am Individuum erfolgen. Auf Seite 72 wird in diesem Sinne Tacheles gesprochen: "Angststrung ist auch ein Persönlichkeitsmerkmal". Hauptsache, man muss sich nicht mit den Ursachen der Angst beschäftigen. Ein simples Beispiel: Nach Jahrzehnten künstlicher Verknappung des Arbeitsmarktes durch Ausweitung der Individual-Arbeitszeit besteht nun die private Situation, dass die "im System" sich krank- und reicharbeiten müssen, während die, die "durch die Maschen fallen", mit wahrhaft kranken Strategien sogar noch aus der Sozialhilfe gepresst werden - da genügt schon die Verweigerung eines ausbeuterischen und für fairen Lohn sinnlosen 1-Euro-Jobs. Außer den Superreichen gibt es da nur wenige Gewinner. Kein Wort auch über die unselige Kette von der "freiwilligen" Dauer- und Massen-Medikation mit psychisch wirksamen Giften auf Jod- und Fluorbasis, kein Zusammenhang mit der inzwischen kaum mehr bestreitbaren Kausalketten von Weichmachern, Agrarchemie und "klassischen" Zugaben wie Aspartam und Glutamat in unserer "Nahrung" auf Psyche und körperliches Wohlbefinden, kein Zusammenhang zwischen ständig steigenden Erkrankungszahlen und Lebensangst. Wenn man dann zusammenbricht, hilft das Heft "Dienen für Depressive" bereit. Und wenn Menschen in nie gekanntem Maße bergewichtig werden, hängt das halt aus der Sicht von Berufsignoranten an ihrer Seelenpein und nicht an den hormonellen Schaltern, die ihnen von klein auf in Form von Bisphenol-A (BPA) und verwandten künstlichen Hormonen im Trinkwasser und Speisen zugeführt werden. Wir leben in einer Zeit, in der Menschen Krebs bekommen, weil sie einen Fahrradgriff angefasst haben, in der Männer unfruchtbar werden, weil sie Mineralwasser aus Plastikflaschen trinken - doch einer geldtrunkenen Machtelite liegt die Produktion eindeutig näher am Leib als Gesundheit und langes Leben. Dem wird auch die Philosophie der Redaktion nach Kräften gerecht: Vom "Burnout-Syndrom" über die "klassische" Depression und "Erschöpfung bis zur Schwermut" von Kindern(!) haben die Individuen unserer Zeit es eben nicht geschafft, sich den "Gegebenheiten" des "modernen" Lebens anzupassen. Dabei stehen ihnen so zahlreiche Konsum-Möglichkeiten auch in Randbereichen und außerhalb des Medizinapparates zur Verfügung wie Yoga, Stressbelastungstests beim Betriebsarzt(!), Meditation, Bergsteigen und neue Dienen. Fazit: Wer seine Systemanpassung zur Freude der Kleptokratie weiter steigern möchte und fröhlich-gelassen seinen abschließenden 1,5 Jahren in der Intensivstation entgegenseht, findet hier genau die pseudowissenschaftliche "Unterstützung", die er braucht. Kritisch denkenden Menschen wird empfohlen, sich nach solcher Lektüre daran zu erinnern, dass Adrenalin am besten durch ein paar harte Sprints oder etwas Training am Punchingball abgebaut wird. Kann man diese Geräte inzwischen eigentlich auch mit Portraits bedrucken lassen? Wegen einiger weniger Lichtblicke oder als mahnendes Beispiel für geistige Degeneration und Uninformiertheit gerade eben noch lesenswert - knapp vor dem Neuesten aus Frstenhäusern. print-jury 3\* A0952 3.5.2012 eg ABR 93.443 Rezensionsexemplar 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Prima Service Von kete Die Sendung kam sehr schnell, der Artikel war wie beschrieben neu und völlig in Ordnung! Es ist großartig, dass solche vergriffenen Ausgaben über diesen Weg noch zu bekommen sind. Gern

wieder in Anspruch genommener Service!