

[Hinweis: Die Buchbeschreibungen sind den entsprechenden AMAZON.DE Seiten entnommen.]

SHG-D-001 "Depressionen überwinden: Niemals aufgeben" [Rose Riecke-Niklewski, Günter Niklewski]

Eine Depression hat viele Gesichter und Formen. Dieses Buch beschreibt einfühlsam die unterschiedlichen Ursachen einer Depression und wie sie überwunden werden kann. Um aus einer scheinbar aussichtslosen Phase tiefer Niedergeschlagenheit, von Antriebslosigkeit und Schlafstörung herauszufinden, sollten Sie sich Hilfe suchen. Denn Depressionen können behandelt werden - und das immer besser. Der Ratgeber zeigt, wie Sie den richtigen Therapeuten finden, gibt viele Tipps zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten und erklärt, wann Medikamente unterstützen können. Außerdem geht er auf die Besonderheiten der Behandlung von Depressionen bei Kindern und älteren Menschen, bei Männern und Frauen sowie den Zusammenhang zwischen Depression und körperlichen Erkrankungen ein. Eine Depression hat gute Behandlungsaussichten - geben Sie die Hoffnung nicht auf!

SHG-D-002 "Ich muss nicht alles glauben, was ich denke: Das Grübeln beenden, gelassener leben" [Serge Marquis, Felix Mayer]

In jeder Minute unseres Tages schwirren uns Gedanken im Kopf herum, die uns manchmal ganz wirr, traurig oder aggressiv machen. Unser Geist ist ein kleiner Diktator, der uns nach allen Regeln der Kunst traktiert und manchmal fest im Griff hat. Kurzweilig und humorvoll lädt Serge Marquis uns dazu ein, diesem Mechanismus mit ganz einfachen Mitteln auf die Schliche zu kommen. Und zwar, indem wir lernen, Gedanken als das erkennen, was sie sind – nichts als das. Gedanken sind keine Tatsachen. Es liegt an uns, ob wir ihnen Glauben schenken oder nicht. Wenn wir das verinnerlicht haben, können wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit zurückfinden.

SHG-D-003 "Triffst du Buddha, töte ihn! Ein Selbstversuch" [Andreas Altmann]

Andreas Altmann ist das Gegenteil eines Esoterikers. Aber auch ein rastloser Reiseschriftsteller braucht Momente der Ruhe. Diese suchte Altmann in Indien. Was er dort fand: ein Trainingscamp des inneren Friedens. Anstrengend, herausfordernd, brutal. Alle mitgebrachten Gegenstände werden eingesammelt. Kein Radio, keine Drogen, kein Sex, kein Strom, keine Gespräche. Altmann befolgt alles, nur eines nicht: das Verbot des Schreibens. Und ganz am Ende bewahrheitet sich die Weisheit, dass Buddha lehrt, Buddha zu überwinden.

SHG-D-004 "Mein persönliches Depressionstagebuch: zum Selbstauffüllen" [Konstanze Nord, Michael Bergmann]

*Wenn wir gefragt werden, wozu man ein Depressionstagebuch führen sollte, sagen wir aus tiefster Überzeugung: weil es hilft!
Nicht die Krankheit zu heilen. Nicht die dunklen Schatten oder die tiefe Traurigkeit zu vertreiben. Vielleicht nicht einmal sie zu verstehen. Aber es hilft dabei, sich zu reflektieren, sich zu erinnern, vielleicht auch dabei, sich zu erklären. Für Michael ist das Depressionstagebuch der persönliche und verschwiegene kleine Psychiater für die Schublade. Es hilft ihm, seine Empfindungen, Sorgen, Ängste*

und Wünsche zu sortieren, sie zu verdeutlichen und zu reflektieren. Langfristig hilft es, Tendenzen zu erkennen und Veränderungen aufzuspüren. Für Konstanze ist es nicht nur ein Tool, welches sie im Rahmen ihrer Coachingarbeit empfiehlt, sondern darüber hinaus die Chance, als Partnerin eines an einer Depression erkrankten Mannes daran Teil zu haben, zu verstehen und zu unterstützen. Dieses Tagebuch ist so gestaltet, dass auch Menschen, die wenig Übung im Tagebuchschreiben haben, auf einfache Weise für sich einen Zugang finden können. Es begleitet Sie mit konkreten und einfachen wertfreien Fragen sowie Symbolen zum Kennzeichnen bestimmter Emotionen und Gefühlszustände über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Dabei haben wir ganz bewusst auf einen therapeutischen Charakter, Motivationsformeln und Stimmung erzeugende Bilder verzichtet und mehr Raum für eigene Gedanken und Gefühle gelassen.

SHG-D-005 "Das Monster, die Hoffnung und ich: Wie ich meine Depression besiegte" [Sally Brampton, Veronika Dünninger]

Sally ist nicht verrückt. Sie ist traurig. Ihre Trauer kennt weder Maß noch Grund, denn Sally leidet an Depression. Früher war sie voller Lebenslust, doch die Krankheit zieht sie in einen Abgrund, aus dem sie glaubt, nicht entkommen zu können.

Sally Brampton erzählt ihre Geschichte aufrichtig und mit bewundernswertem Humor. Sie hat die Krankheit überlebt. Und wie sie darüber spricht, macht Mut und gibt Hoffnung. Es gelingt ihr, einen unsichtbaren Gegner greifbar werden zu lassen, und sie gibt Betroffenen und Angehörigen die Kraft, um sich der Krankheit zu stellen.

SHG-D-006 "Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben" [Matt Haig, Sophie Zeitz]

»Weise, komisch, lebensbejahend.« Joanne Harris

Ein Buch, das es eigentlich gar nicht geben dürfte. Denn mit gerade mal 24 Jahren wird Matt Haig von einer lebensbedrohlichen Krankheit überfallen, von der er bis dahin kaum etwas wusste: einer schweren Depression. Es geschieht auf eine physisch dramatische Art und Weise, die ihn buchstäblich an den Rand des Abgrunds bringt. Dieses Buch beschreibt, wie er allmählich die zerstörerische Krankheit besiegt und langsam ins Leben zurückfindet. Eine bewegende, witzige und mitreißende Hymne an das Leben und an das Menschsein – ebenso unterhaltsam wie berührend. »Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees: Die Zeit heilt alle Wunden, und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn wir es zunächst nicht sehen können. Und manchmal können Worte einen Menschen tatsächlich befreien.« Matt Haig

SHG-D-007 "Depressionen bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden" [Ulrich Hegerl, Svenja Niescken]

Das Leben wieder spüren

"Depression - darunter kann sich jeder etwas vorstellen, allerdings meist jeder etwas anderes." (Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe)

Die Autoren wissen: Depression hat viele Gesichter, Depression kann jeden treffen, Depression verändert den Menschen vollständig.

Betroffene brauchen absolut verlässliche Informationen über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten - was ist wissenschaftlich erwiesen, was hilft wirklich, was passt zu mir? Von Antidepressiva bis Psychotherapie und achtsamkeitsbasierten Verfahren stellen die Autoren Therapieansätze vor, die auch dem kritischen Blick der Wissenschaft standhalten. Ein Selbsttest sowie ein umfangreicher Selbsthilfe-Teil helfen Ihnen und Ihrem Umfeld die Signale frühzeitig zu erkennen sowie Rückfällen gezielt vorzubeugen. So gelingt Ihnen der Weg aus der Depression zurück in ein gutes und selbstbestimmtes Leben.

Univ.-Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Leipzig und einer der führenden Experten in Deutschland zum Thema Depressionen. Er ist im Vorstand der Deutschen Depressionshilfe e.V.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Svenja Niescken hat Journalistik und Psychologie studiert. Sie ist Autorin mehrerer Sachbücher.

SHG-D-008 "Wenn dir das Lachen vergeht: Wie ich meine Depression überwunden habe" [Willibert Pauels]

Gesellschaftsthema Depression

Wenn einem Karnevalisten das Lachen vergeht, ist das nicht witzig. Wenn ein erfolgreicher und bekannter Karnevalist aber seine Depression wirksam bekämpft und mit dieser Krankheit offen umgeht, kann das – bei aller Traurigkeit – zum Schreien komisch sein. Willibert Pauels erzählt von seinem Leidensweg und wie er sich daraus befreien konnte. Ein wohltuendes Buch, nicht nur für Menschen, die mit der »Eiszeit der Seele« eigene Erfahrungen gemacht haben.

Ein Mutmacher für viele Menschen

Wenn die Tage dunkel bleiben: ein Leidensweg und Chancen zur Befreiung

Mit einem Vorwort von Eckhard von Hirschhausen

SHG-D-009 "Depression und Burn-out überwinden: Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien" [Dr. Sabine Gapp-Bauß]

Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und Apathie, Angst und Panik bis hin zu Verzweiflung kennzeichnen das Lebensgefühl von Menschen mit Depression oder Burn-out. Dr. Sabine Gapp-Bauß, Hypnosetherapeutin und Ärztin für Naturheilverfahren, stellt in diesem Buch die wirksamsten Selbsthilfestrategien vor, die sich in Krisen und Zuständen von Burn-out und Depression bewährt haben. Dabei geht die Autorin ganz von dem schwer zu ertragenden Lebensgefühl der Betroffenen aus und begleitet sie Schritt für Schritt durch ihre verstörenden Seinszustände. Die Leser werden in die Lage versetzt, sich selbst tiefer zu verstehen, und erhalten direkt anwendbare Handlungsempfehlungen. Gleichgültig, ob Sie nur durch leichte, vorübergehende Stimmungstiefs beeinträchtigt sind oder ob Sie schon seit Jahren unter depressiven Zuständen leiden – dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie selbst ganz konkret Ihren Heilungsprozess fördern können. Zu jedem der rund 50 Themen des Buches gibt es einen kurzen erklärenden Vorspann und abschließend eine Zusammenfassung der praktischen Empfehlungen, die gezielte und schnelle Hilfe ermöglichen. Das Ziel: selbst aktiv werden, statt untätig auf das Wirksamwerden von Medikamenten oder Therapien zu warten. Einige Themen des Buches:

- *Der erste Schritt*
- *Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele*
- *Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren*
- *Selbstfürsorge statt Opferhaltung*
- *Das Stress-Notprogramm für alle Fälle*

Die oft unorthodoxen Selbsthilfemaßnahmen haben sich aus der langjährigen Behandlung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen und immer auch aus eigenen Krisenerfahrungen entwickelt. Ein klärendes Buch, das Mut macht. Schon beim Lesen erfahren die Leser unterstützende Begleitung, die vermittelt: Es gibt ein Leben nach Depression und Burn-out!

„Dr. S. Gapp-Bauß schreibt mit einem ganzheitlichen Blick, der seelische und körperliche Aspekte gleichermaßen im Auge hat. Genau das ist bei einer Depression auch angebracht, weil sie sich auf allen Ebenen äußert. ... Ein durch und durch praxisorientierter Ratgeber, der Fachwissen und Einfühlungsvermögen beweist.“

Thomas Müller-Rörich, Vorsitzender der Deutschen DepressionsLiga e. V.

SHG-D-010 "Dein Weg zur Selbstliebe: Mit dem Mut zur Veränderung deine Wahrheit leben" (inkl. CD) [Robert Betz]

Sei dir selbst der bester Freund

Sich selbst zu lieben, ist eine der größten Herausforderungen im Leben. Für den Bestsellerautor Robert Betz ist Selbstwertschätzung und Selbstliebe der Schlüssel zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben. Denn die Meisten von uns haben in ihrer Kindheit verlernt, sich selbst zu lieben – und ihr Herz verschlossen. Doch nur, wer sich selbst liebt, den liebt auch das Leben: Sobald es uns gut geht und wir uns mit allen Gefühlen und Emotionen annehmen, kommt auch das Gute und Positive in unser privates und berufliches Leben. Mit kleinen, leichten Übungen, begleiteten Meditationen und Livevorträgen von Robert Betz in der kostenlosen Augmented Reality App, lernen wir wieder, unser Herz zu öffnen und uns selbst neu verstehen.

SHG-D-011 "Sei dein eigener Therapeut: Kognitive Verhaltenstherapie in 7 Wochen" [Seth J. Gillihan]

Wenn Menschen Angst oder Depressionen plagen, sehen sie ihre Realität häufig wie durch eine verzerrte Linse. Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen geraten so in eine Abwärtsspirale. Kognitive Verhaltenstherapie hat sich als wirkungsvollstes Mittel dagegen erwiesen. Dr. Seth Gillihan wendet sie seit Jahren erfolgreich in seiner Praxis an und hat daraus einen schrittweisen 7-Wochen-Plan mit interaktivem Workbook entwickelt. Ziel dieses Planes: Den Gedanken werden positive Alternativen angeboten, woraus neues Verhalten entsteht und Angst und Depression werden bewältigt. Mit diesem Handwerkszeug wird der Leser sein eigener Therapeut und begegnet den täglichen Herausforderungen künftig angstfrei und gestärkt.

SHG-D-012 "Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte" [Matthew Johnstone]

Ein Trost für Betroffene und ein wunderbarer Weg für Angehörige und Freunde, ins Gespräch zu kommen

Ein schwarzer Hund läuft durch dieses Buch, von Seite zu Seite wird er größer, irgendwann ist er riesig, am Ende jedoch sitzt er brav und klein an der Leine: Der schwarze Hund, das ist die Depression, die Matthew Johnstone viele Jahre begleitete. In einer berührenden Bildergeschichte erzählt er davon, wie sie ihn fast umgebracht hätte und wie er es schließlich schaffte, sich Schritt für Schritt wieder von ihr zu befreien. Der schwarze Hund späht um die Ecke. Er legt sich einem auf die Brust und beherrscht die Gedanken. Er sitzt im Kopf und zerfetzt die Erinnerungen. Er lungert daneben, wenn man sich sinnlos betrinkt: Matthew Johnstone findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression einfache, zwingende Bilder, die Betroffenen, deren Angehörigen und Freunden helfen können: Sich nicht alleine damit zu fühlen, sich mitteilen zu können, Verständnis zu entwickeln, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen und nie die Hoffnung zu verlieren.

SHG-D-013 "Mit dem schwarzen Hund leben: Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren" [Ainsley Johnstone, Matthew Johnstone]

Jeder kennt jemanden, der irgendwann einmal an einer Depression gelitten hat oder noch leidet am schwarzen Hund, wie sie in diesem Büchlein heißt. Matthew Johnstone war selbst über viele Jahre betroffen, seine Frau Ainsley hat ihn in dieser Zeit begleitet und unterstützt. Mit dem schwarzen Hund leben hält eine Fülle praktischer Ratschläge bereit darüber, wie man eine Depression frühzeitig erkennt, was man dagegen tun kann und was man lieber bleiben lässt, vor allem aber auch darüber,

wie Angehörige helfen können, ohne dabei selbst krank zu werden. Die Johnstones haben eindringliche, berührende und oft humorvolle Bilder für das Leben mit der Depression gefunden und einen Ton, der Betroffene und ihre Angehörigen aus ihrer Isolation und Hilflosigkeit befreit, Trost spendet, Mut macht und Hoffnung verleiht.

SHG-D-014 "Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet" [Tobi Katze]

Diagnose: Depression. Behandlung: mit Humor.

Selbstironisch und sehr ehrlich erzählt Tobi Katze von seinem Leben mit der Depression. Nach der Diagnose seines Therapeuten ist er beinahe erleichtert. Endlich hat er einen Namen für das Gefühl, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist: «Ich bin das einzige iPhone 5 in einer Welt voller Android-Telefone. Was allen hilft, passt nicht in meine Anschlüsse.»

Die meiste Zeit schließt er sich in seiner Wohnung ein und spricht lieber mit der schmutzigen Wäsche als mit seinen Freunden. Abends übertönt er die Stille in ihm mit Partys, füllt die Leere, wo Gefühle sein sollten, mit Bier und pflanzt sich ein Dauergrinsen ins Gesicht, um ja nicht den Anschein zu erwecken, etwas wäre nicht in Ordnung.

Das alles ist furchtbar. Und dann auch wieder furchtbar komisch. Aber spricht man so über Depression?

Ja, genau so!

SHG-D-015 "Kalt erwischt: Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft" [Heide Fuhljahn]

Die Angst vor dem Abgrund ist erst der Anfang: Wege aus der Depression

Jahrelang versucht die Journalistin Heide Fuhljahn gegen ihre Angst vor dem normalen Alltag, ihre tiefe Traurigkeit und ihre ständige Erschöpfung anzukämpfen. Bis sie in der Therapie erkennt, dass sie krank ist, Depressionen hat. Wie vier Millionen andere Deutsche auch. Tendenz steigend. In ihrem Buch beschreibt sie ihre Krankheit schonungslos und berührend zugleich und erklärt, welche Behandlungsmethoden möglich, wichtig und richtig sind.

Es kann jeden treffen. Depressionen sind vielschichtig, die Ursachen so zahlreich wie die Therapien. Nur, welchen Weg durch den Psycho-Dschungel soll man einschlagen? BRIGITTE-Autorin Heide Fuhljahn ist sowohl Fachjournalistin als auch Patientin. Nach mehreren Klinikaufenthalten und jahrelangen Therapien weiß sie, welche Faktoren Depressionen auslösen und wie die verschiedenen Varianten geheilt werden können. Anhand ihrer eigenen Geschichte zeigt sie, wie komplex die Krankheit ist und dass Frauen besonders und doppelt so häufig wie Männer betroffen sind. Dazu befragt sie Experten und stellt deren Tipps zu Medikamenten und Psychotherapien vor. Und sie macht Mut, denn sie versichert: Depressionen sind heilbar!

SHG-D-016 "Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten: Das verborgene Geschenk des Ärgers entdecken. Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung" [Marshall B. Rosenberg]

Wir fühlen die Wut, wenn sie uns überfällt. Unser Gesicht läuft rot an, der Blickwinkel verengt sich, der Herzschlag nimmt zu und wir werden von beurteilenden Gedanken überflutet. Unsere Wut wurde ausgelöst und gleich werden wir etwas sagen, das alles noch viel schlimmer macht. Doch es gibt eine Alternative. In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, dass Wut einem ganz bestimmten lebensbereichernden Zweck dient. Sie ist ein Alarmsignal dafür, dass wir von dem, was wir wertschätzen, getrennt sind und daß unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Es kann also nicht darum gehen, die Wut in den Griff zu bekommen, indem wir Gefühle unterdrücken oder dass wir

andere anbrüllen, um unsere Beurteilungen loszuwerden. Marshall Rosenberg zeigt, wie wir mit Hilfe unserer Wut unsere Bedürfnisse entdecken und wie wir sie auf konstruktive Weise erfüllen können.

SHG-D-017 "Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens" [Marshall B. Rosenberg]

Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen. Für die Neuauflage dieses Bestsellers wurde der Text umfassend überarbeitet und um ein neues Kapitel zum Thema „Konfliktklärung und Mediation“ erweitert. „Das Buch Gewaltfreie Kommunikation kann die Welt verändern. Und wichtiger noch, es kann Ihr Leben verändern.“ – Jack Canfield

SHG-D-018 "Du Miststück – Meine Depression und ich" [Alexander Wendt]

Im Februar 2014 liefert sich Alexander Wendt selbst in die Psychiatrie der Universität München ein. Der Grund: eine seit Jahren bestehende Depression. Als er die Klinik verlässt, weiß er, wie er mit seiner Krankheit umgehen kann. Er hat in der Therapie gelernt, das »Miststück« als Herausforderung anzunehmen, sie als lebenslange Begleitung zu akzeptieren, und – das ist der schwierigste Teil – sie zu erziehen, also nicht in die Opferrolle zu verfallen.

Davon handelt dieses Buch: Von der Kunst, seiner Depression Grenzen zu setzen und ihr beizubringen, nicht das ganze Leben eines Depressiven zu besetzen und umzuformen. Gerade weil sie keine Strafe darstellt, sondern eine Störung der Hirnchemie, lässt sie sich auch aus dem Inneren heraus bekämpfen. Am besten übrigens, indem man sich über sie lustig macht. Durch Humor wird das Leben eines Depressiven nicht automatisch besser. Aber unterhaltsamer.

»Ich rufe in der Notfallambulanz an, verhandle ein bisschen: Nein, ich könnte jetzt keinen Arzt sprechen, mir könnte auch keiner so einfach sagen, ob ein Bett frei ist. Aber ich könnte jederzeit in die Ambulanz kommen: ›Wir haben vierundzwanzig Stunden geöffnet.« Dann darf ich doch mit einem Arzt reden, er hört mir zu. Das Chalet Nußbaumstraße hat ein Bett frei und erwartet mich. Zur Feier des Vorabends trinke ich die letzte Flasche Wein.

Am nächsten Tag bekomme ich mein Bett. In der Station liegt eine Mischung aus Heizungsluft, Lüftungsluft, Reinigungsmitteln, ein Geruch von Menschen sehr unterschiedlichen Alters, medikamentöse Ausdünstungen, ein Atem, der alle ermüdet und alle beruhigt. Hier will ich so schnell nicht weg.«

»Eine meiner Lieblingsstellen in diesem faszinierenden und ermutigenden Buch: ›Hans im Glück‹ handelt eigentlich von einer erfolgreichen Depressionsbekämpfung. Hat das schon mal jemand festgestellt?« Harald Schmidt, Schirmherr der Deutschen Depressionshilfe

SHG-D-019 "Die beste Depression der Welt" [Helene Bockhorst]

"Heutzutage reicht es nicht mehr, irgendeine Depression zu haben. Man hat immer dieses nagende Gefühl, andere Leute könnten bessere Depressionen haben. Mit meinem Buch kann jetzt endlich jeder Die beste Depression der Welt haben." Helene Bockhorst

Vera war für fünf Minuten berühmt. Nachdem sie versucht hatte, sich umzubringen, ging ihr Blog viral. Nun soll sie einen Ratgeber zum Umgang mit Depressionen schreiben. Ihre Freundin Pony hat

Zweifel, dass sie das schaffen wird. Sie selbst auch. Denn wie soll das gehen, wenn man ja nun eigentlich depressiv ist? Müde, antriebslos, nicht gerade an Erfolg interessiert? Wenn man geheiratet hat, unglücklich ist, aber nicht geschieden? Wenn man seine Oma vermisst, aber nicht weiß, ob sie noch lebt? Und hilft da meditieren? Oder gesünderes Essen? Vera probiert es aus – und scheitert, scheitert, scheitert. Um sich wirklich besser zu fühlen, muss sie sich ihren eigenen Problemen stellen. Ihrer Familiengeschichte. Den Lügen. Den Männern. Und das ist hart, lustig, fies und schön - und macht süchtig.

"Helene Bockhorst redet über Dinge, worüber die meisten von uns nicht reden würden. Obwohl das düster und bedrückend ist, amüsieren sich die Leute. Ich glaube, dass das immer noch ein Tabubruch ist.« Zeit Campus

"Brandaktueller Shooting-Star der Bühnenunterhaltung" 3sat

SHG-D-020 "Moderation von Selbsthilfegruppen: Ein Leitfaden (Psychosoziale Arbeitshilfen)" [Janine Berg-Peer]

Gesprächsgruppen für Angehörige und Betroffene haben sich als fester Bestandteil der Selbsthilfe in Kliniken und in der ambulanten Versorgung etabliert. Ihr Nutzen von Gesprächsgruppen ist seit Jahren bekannt. Die Autorin und erfahrene Moderatorin gibt Menschen, die eine Gruppe aufbauen wollen, ausgesprochen praktische Hilfestellungen bei der Organisation und Durchführung. Behandelt werden u. a. - Formen und Settings einer Gruppe, - die Gewinnung von Mitgliedern, - organisatorische und finanzielle Fragen, - Moderation und Kommunikation, - Konfliktlösung, - Umgang mit heiklen oder Tabu-Themen sowie - spezifische Belastungen von Betroffenen und Angehörigen. Downloadmaterial und Literaturempfehlungen ergänzen diesen unentbehrlichen Begleiter und machen ihn zu einem hilfreichen Nachschlagewerk nicht nur für Neueinsteiger, sondern auch für erfahrene Moderatoren und Moderatorinnen.

SHG-D-021 "Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme" [Stefanie Stahl]

Glückliche Beziehungen durch Urvertrauen

Jeder Mensch sehnt sich danach, angenommen und geliebt zu werden. Im Idealfall entwickeln wir während unserer Kindheit das nötige Urvertrauen, das uns als Erwachsene durchs Leben trägt. Doch auch die erfahrenen Kränkungen prägen sich ein und bestimmen unbewusst unser gesamtes Beziehungsleben. Erfolgsautorin Stefanie Stahl hat einen neuen, wirksamen Ansatz zur Arbeit mit dem »inneren Kind« entwickelt: Wenn wir Freundschaft mit ihm schließen, bieten sich erstaunliche Möglichkeiten, Konflikte zu lösen, Beziehungen glücklicher zu gestalten und auf (fast) jedes Problem eine Antwort zu finden.

SHG-D-022 "Das Kind in dir muss Heimat finden: In drei Schritten zum starken Ich – das Arbeitsbuch" [Stefanie Stahl]

Das Arbeitsbuch zum Spiegel-Bestseller

Mit ihrem Bestseller „Das Kind in dir muss Heimat finden“ verhalf Stefanie Stahl Hunderttausenden Menschen dazu, die enorme Kraft der Arbeit mit dem inneren Kind für sich zu entdecken. Dieses Praxisbuch vermittelt nun ein umfassendes Programm für ein starkes Ich:

Schritt 1: Lerne dein Schattenkind kennen – den Persönlichkeitsanteil, der für negative Kindheitserlebnisse und Traumatisierungen steht.

Schritt 2: Stärke dein Erwachsenen-Ich – den rationalen Anteil, der für die Lösung von Problemen unverzichtbar ist.

Schritt 3: Entdecke dein Sonnenkind – den gesunden, starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteil. Mit zahlreichen neuen Übungen sowie 6 heraustrennbaren Schablonen für die individuelle Arbeit mit dem Sonnen- und Schattenkind.

SHG-D-023 "Sean Brummel: Einen Scheiß muss ich: Das Manifest gegen das schlechte Gewissen" [Tommy Jaud]

Eine gutgelaunte, bodenlose Frechheit – der Nr.1-SPIEGEL-Bestseller vom Comedy-Experten Tommy Jaud.

Wir alle wissen: Mangelnde Faulheit kann zu Burnout führen. Dennoch leiden immer mehr Menschen unter maßlosem Müssen. Aber müssen wir wirklich abnehmen, aufräumen und uns ökologisch korrekt verhalten? Vorwärtskommen im Job, zu allem eine Meinung haben und rausgehen, wenn die Sonne scheint? »Nein!«, sagt US-Bestseller-Autor Sean Brummel alias Tommy Jaud (»Vollidiot«, »Hummeldumm«), »einen Scheiß müssen wir! Die Leute sterben nicht, weil sie zu wenig Licht bekommen. Sie sterben, weil sie zu wenig Spaß haben.«

Fasziniert von amerikanischen Ratgeber-Büchern und zugleich schwer irritiert vom wachsenden Trend des maßlosen Müssens, hat sich Comedy-Autor Tommy Jaud entschieden, selbst einen solchen Ratgeber zu schreiben. Da Jaud kein Amerikaner ist, hat er einfach einen erfunden: Sean Brummel. Dessen fiktiver Bestseller »Do Whatever the Fuck You Want« ist jetzt auf Deutsch erschienen: »Einen Scheiß muss ich. Das Manifest gegen das schlechte Gewissen«.

»Einen Scheiß muss ich« ist kein Plädoyer für wurstigen Egoismus, sondern ein irrwitziger Befreiungsschlag gegen Bevormundung, Leistungswahn und Gemüseterrorismus.

SHG-D-024 "Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken können - Ganz natürliche Erklärungen für eigentlich unerklärlichen Schwächen" [Allan & Barbara Pease]

Warum reden Frauen so viel, während Männer lieber schweigen? Allan und Barbara Pease werfen einen amüsanten Blick auf die kleinen, aber bedeutsamen Unterschiede zwischen Mann und Frau. Zugleich geben sie praktische Tipps, wie man am besten mit diesen Unterschieden umgeht, damit ein harmonisches Zusammenleben der Geschlechter möglich ist.

SHG-D-025 "Ich hasse dich - verlass mich nicht: Die schwarzweiße Welt der Borderline-Persönlichkeit" [Jerold J. Kreisman & Hal Straus]

Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeit leiden unter extremen Stimmungsschwankungen und der ständigen Angst, verlassen zu werden. Die überarbeitete und erweiterte Neuausgabe dieses Standardwerks enthält neueste Forschungsergebnisse und Therapieansätze sowie aktualisierte Zahlen. Betroffene, Angehörige, Ärzte und Therapeuten erhalten hilfreiche Unterstützung.

SHG-D-026 "Acht Wochen verrückt" [Eva Lohmann]

Verrückt ist doch jeder, der in die Klappe kommt. Mila also auch. Acht Wochen wird sie erst mal bleiben. Was sie da soll? Und was es eigentlich heißt, normal zu sein? Wer weiß das schon. Auf jeden Fall begegnet sie einer Menge Verrückter – und endlich auch wieder sich selbst. »Der Tag, an dem ich in die Klappe komme, ist ein Donnerstag« – so beginnt Eva Lohmanns autobiografischer Roman: Ihre Heldin Mila ist müde, unendlich müde und traurig. Dabei ist sie noch keine dreißig. Aber der Job frisst sie auf, und der Sinn ihres Daseins ist ihr aus dem Blick geraten. Mit Depression und Burn-out wird sie in eine psychosomatische Klinik eingewiesen, auch wenn das bei ihren ambitionierten Eltern alles andere als populär ist und nicht nur bei ihrem Freund eine gewisse Beängstigung auslöst. Denn

niemand von denen, die an einen solchen Ort kommen, ist doch normal, oder? Aber wie verrückt ist Mila eigentlich? Und kann man unter lauter Kranken überhaupt den Weg zurück ins richtige Leben finden? – »Acht Wochen verrückt«, der so unverstellt wie pointierte Roman über das Verrücktsein in normierten Zeiten. Von einer Erzählerin, deren scharfe Beobachtungsgabe niemanden verschont.

SHG-D-027 "Gruppen leiten ohne Angst: Themenzentrierte Interaktion (TZI) zum Leiten von Gruppen und Teams" [Irene Klein]

Gruppendynamische Prozesse können manchmal ungeahnte Wirkungen haben. Dieses in der Praxis bewährte Handbuch nimmt Ihnen die Angst vor der Arbeit mit Gruppen.

Sie werden mit den Prozessen, die sich innerhalb einer fest gefügten Gemeinschaft abspielen können, und den grundlegenden Leiter-Haltungen vertraut gemacht.

Der Band ist eine anschaulich geschriebene Einführung in Haltung und Methode der themenzentrierten Interaktion.

SHG-D-028 "Saturns Schatten: Die dunklen Welten der Depression" [Andrew Solomon]

Seit vielen Jahren das Standardwerk über die Volkskrankheit Depression!

Durch seinen ebenso persönlichen wie auch theoretischen Zugang ist Andrew Solomon eine facettenreiche Darstellung zur Depression gelungen. »Saturns Schatten« bietet konkrete Hilfe und Information für Betroffene und Angehörige, darüber hinaus gewährt es Einblicke in eine fremde Welt, die leider für immer mehr Menschen zur Realität wird. Solomon geht über eigene Erfahrungen hinaus, lässt andere Betroffene zu Wort kommen, erläutert verschiedene Therapieformen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Aktualisiert und ergänzt um ein neues Kapitel über Schwangerschaftsdepression

»Solomons Buch ist das ungewöhnliche Zeugnis eines Leidens – Aufrichtigkeit gepaart mit Aufklärung.« John Berger

»Andrew Solomon verschafft uns einen ungewöhnlichen und faszinierenden Einblick in die dunkle Seite unserer Seele.« Daniel Goleman, Autor von »Emotionale Intelligenz«

SHG-D-029 "Du darfst nicht alles glauben, was du denkst: Meine Depression" [Kurt Krömer]

»Ich war dreißig Jahre depressiv. Ich muss damit leben. Und ich habe keinen Bock, das zu verheimlichen.«

Kurt Krömer ist einer der beliebtesten und bekanntesten Komiker des Landes. In seiner Sendung »Chez Krömer« sprach er offen über seine schwere Depression und seine Zeit in der Tagesklinik und hat damit Millionen von Menschen erreicht.

Alexander Bojcan ist 47 Jahre alt, trockener Alkoholiker, alleinerziehender Vater und er war jahrelang depressiv. Auf der Bühne und im Fernsehen spielt er Kurt Krömer. Er will sich nicht länger verstecken.

»Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst« ist der schonungslos offene und gleichzeitig lustige Lebensbericht eines Künstlers, von dem die Öffentlichkeit bisher nicht viel Privates wusste. Alexander Bojcan bricht ein Tabu und das tut er nicht um des Tabubrechens willen, sondern um Menschen zu helfen, die unter Depressionen leiden oder eine ähnliche jahrelange Ärzteodyssee hinter sich haben wie er selbst.

Dieses Buch wirbt für einen offenen Umgang mit psychischen Krankheiten und ist gleichzeitig kein Leidensbericht, sondern eine komische und extrem liebenswerte Liebeserklärung an das Leben und die Kunst. Ein großes, ein großartiges Buch. »Und ab dafür«, würde Kurt Krömer sagen.

SHG-D-030 "Minusgefühle: Mein Leben zwischen Hell und Dunkel" [Jana Seelig]

Jana Seelig hat im Netz herausgebrüllt, was es heißt, depressiv zu sein, und ist damit zu einer starken Stimme vieler Betroffener geworden. In »Minusgefühle« beschreibt sie ihre Niederlagen, ihre Chancen, ihre Traurigkeit und ihren ständigen Kampf gegen die Krankheit. Sie erzählt, was man fühlt, wenn man nichts fühlt. Davon, wie es ist, wenn man alles Mögliche versucht, um überhaupt etwas fühlen zu können: Alkohol, Sex, Drogen – der Versuch, so viel es geht zu leben, kostet sie genau so viel Kraft wie die vielen Erklärungen für Nichtbetroffene. Sprachmächtig und kompromisslos schreibt sie über die Depression, die ein Teil ihres Lebens ist – aber ihr Leben nicht mehr bestimmt.

SHG-D-031 "Scheiß auf die anderen: Sich nicht verbiegen lassen und mehr vom Leben haben" [Rebecca Niazi-Shahabi]

Schluss mit dem schlechten Gewissen! Haben Sie das Gefühl, dass immer dort, wo Sie nicht sind, das Leben aufregender und schöner ist? Dass andere mehr Abenteuer, Glück und Liebe erleben? Auf Facebook sieht Ihr normales Leben oft ziemlich armselig aus? Lehnen Sie sich zurück, denn ab heute ist Schluss mit dem schlechten Gefühl, dauernd das Falsche zu wollen. Pfeifen Sie auf Ratschläge, die schwer mit der Realität vereinbar sind, und übernehmen Sie nicht leichtfertig Ideale, die in Wirklichkeit völlig unerreichbar sind! Denn niemand ist glücklicher, beliebter oder spiritueller als Sie selbst - und schon gar nicht jene, die einem ständig erzählen, was man wollen soll.