

## **Selbsthilfe bei Depression**

Bevor Sie diesen Beitrag lesen, möchte ich, dass Sie ein paar Sekunden lang lächeln. Wenn Sie nicht gut drauf sind, was bestimmt der Fall ist, sonst wären Sie nicht hier, dann zwingen Sie sich dazu. Bitte! Ist nicht einfach, ich weiß. Es ist alles eine Übungssache. Üben Sie mehrmals im Tag.

Ich verlange noch mehr von Ihnen. Lächeln Sie den nächsten Menschen an, dem Sie begegnen. Machen Sie auch das mehrmals im Tag.

Wenn Sie lächeln, werden Chemikalien in Ihrem Körper freigesetzt, und zwar Serotonin. Serotonin ist in manchen der Antidepressiva enthalten. Das Serotonin, das Sie mit Lächeln erzeugen, auch wenn Sie sich dazu zwingen, ist körpereigen und hat keine gesundheitsschädigenden Nebenwirkungen.

Lächeln ist ein effektives Medikament gegen Depression und es ist gut für die Gesichtsmuskulatur, was Sie länger jung hält.

Wissen Sie, dass es alleine Ihre Entscheidung ist, ob Sie glücklich sind und sich glücklich fühlen oder nicht. Glücklich Sein ist eine Entscheidung.

Depression ist, so Bob Proctor, Wut nach innen gekehrt und Wut ist ein negatives Gefühl, das man sich regelrecht abgewöhnen kann. Ich muss bemerken, dass es große Unterschiede bei den verschiedenen Arten von Depressionen gibt. Es gibt Depressionen, wo es absolut geraten ist einen Arzt aufzusuchen. Dennoch sollte man eine Depression von verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

Bob Proctor sagt, je mehr man sich mit einer Sache beschäftigt, desto stärker wird sie. Wer sich in eine Depression fallen und dann bemitleiden lässt und sich unentwegt mit seiner Depression beschäftigt, wird sie damit verstärken. Sie sollten darüber nachdenken und sich mit etwas beschäftigen, das Sie interessiert. Die Depression kann's nicht sein, denn eine Depression ist nichts Angenehmes. Denken Sie nach, es gibt gewiss Interessensgebiete, für die es sich lohnt seine wertvolle Zeit zu investieren. Ich weiß, dass das nicht einfach ist, sich für etwas anderes zu interessieren, wenn man für kaum was die Kraft aufbringen kann. Man muss sich richtig Mühe geben, seine Gedanken auf etwas Spezifisches zu konzentrieren. Versuchen Sie es!

Subliminals sind sehr hilfreich um eine positive Veränderung im Leben zu erreichen. Wenn Sie die Programmierung des Unterbewusstseins ändern, um mehr Lebensfreude zu haben, wird es Ihnen bald besser gehen.

Die Programmierung des Unterbewusstseins ändert man am besten mit Subliminals oder mit Hypnose. Sie können Subliminal MP3s bestellen und gleich downloaden. Hören Sie sie täglich einmal bis zweimal einige Wochen lang. Sie werden sehen, die paar Euro zahlen sich wirklich aus!

[Depression lindern – Lebensfreude gewinnen Subliminal MP3](#)

## **Depression Besiegen**

Menschen, die an einer Depression leiden, begegnen oft Unverständnis. Sie müssen sich anhören, dass sie sich zusammenreißen und sich am Schopf packen und nicht so gehen

## Selbsthilfe bei Depression

lassen sollten. Der Betroffene antwortet mit: „Ich versuch es ja.“. Aber so einfach ist das nicht, wenn man ein Gefühl hat, man wäre schwer wie Blei.

### **Die Depression hat viele Gesichter**

Es kann sich um eine depressive Phase oder um eine schwere Depression handeln. Wenn es sich um eine schwere psychische Erkrankung handelt, sollte sie medizinisch von einem qualifizierten Arzt behandelt werden. Selbsthilfe gegen Depression ist keine medizinische Hilfe, dennoch kann man mit Selbsthilfe sehr viel gegen die Depression tun. Wer die Kraft aufbringen kann, kann es schaffen die Depression selbst zu besiegen. Wenn Sie es schaffen tätig zu werden, sich mehr bewegen, sich mit Ihren Interessen beschäftigen, haben Sie den ersten Schritt getan, um die Depression zu überwinden und somit zu besiegen. Wenn Ihre Depression leichter ist, wird sich dementsprechend schneller ein Erfolg einstellen.

Selbsthilfe ist der wichtigste Schritt eine Depression, wie auch jedes andere Problem zu besiegen. Keine andere Person, so auch kein Arzt, können die Veränderung in einem Menschen bewirken, wie er selbst. Selbsthilfe ist also der aller wichtigste Teil jeder Therapie. Bücher, CDs, und Subliminals geben Anregungen und eine Anleitung, die erklärt, wie man sich selbst helfen kann.

### **Warum ist Selbsthilfe bei Depression so effektiv?**

Wenn man anfängt etwas gegen seine Depression zu tun, ein Buch darüber liest wie man sich helfen kann, befasst man sich mit der Lösung. Es ist nicht „Probleme wälzen“, sondern Lösungen zulassen. Sobald man beginnt nach Lösungen zu suchen und sich also mit Lösungsmöglichkeiten befasst, hat man den ersten und damit wichtigsten Schritt getan. Wenn jemand nach einer Lösung sucht, wie er seine Depression besiegen kann, hat er erkannt und sich eingestanden, dass er eine Depression hat und glaubt daran, dass es einen Weg aus der Depression gibt.

### **Was tun bei Depressionen?**

Alles, was man im Leben ändern möchte, erreicht man nur, wenn man aktiv wird. Wenn man an einer Depression leidet, hat man jedoch oft nicht die Kraft für dieses Tätigwerden und braucht Hilfe. Eine Depression können Sie gemeinsam mit einem Arzt, aber auch alleine besiegen. Die Arbeit an sich SELBST ist dabei beinahe schon das erreichte Ziel und das ist: Depressionsfrei zu sein.

Mein Tipp: Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihr psychisches Wohlbefinden und ich denke, dass die Ernährung bei einer Depression eine große Rolle spielt, was nur von wenigen Psychotherapeuten bedacht wird. Ein Symptom der Depression ist eine veränderte Körperchemie, die durch richtige Ernährung und ausreichend Bewegung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Wie lange es dauert, bis sich eine Besserung einstellt, wird von der Schwere der Depression abhängig sein.

Ernährungsumstellung: Verzichten Sie über einen längeren Zeitraum auf alle Getreideprodukte (Brot und Gebäck, Nudelspeisen, Pizza, Torten und Konditoreiwaren) und auf übermäßig Süßes. Auch wenn es anfangs schwer fällt, es ist nur eine Gewohnheit.

Essen Sie viel Fleisch, Wild, Fisch, Eier, Käse, viel Gemüse und Obst, Nüsse und trinken Sie viel Wasser. Während Sie vor Fett in der Ernährung keine Angst haben müssen, ist es notwendig, alles was Süßungsmittel enthält, zu streichen oder zumindest zu

## Selbsthilfe bei Depression

minimieren, denn es ist für Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden gefährlich. Kaufen Sie mehr natürliche Nahrungsmittel und verzichten Sie weitgehend auf verpackte und industriell bearbeitete Nahrung.

Alleine aus der Depression auszusteigen kostet enorm viel Kraft. Wer jemand hat, mit dem er sich besprechen kann – ich meine nicht ausweinen, sondern den Ausstieg besprechen, soll diese Möglichkeit nützen. Es ist leichter jemand Vertrauten zu haben. Aber es muss jemand sein, der Sie versteht und für Ihre Situation Verständnis hat.

Depressiven Menschen erscheint alles grau und niederdrückend sie befinden sich in einer Spirale aus hohem Erwartungsdruck und niedriger Selbstachtung. Doch die Volkskrankheit Depression spielt sich im Verborgenen ab. Die meisten depressiven Menschen unternehmen zahllose Anläufe, die Spirale auf eigene Faust zu durchbrechen und geraten mit jedem Scheitern tiefer hinein. Den Schritt in eine Therapie wagen viele trotzdem nicht. Dieses Buch hilft beim eigenständigen Ausstieg aus der Depression.

Der erfahrene Psychotherapeut leitet den depressiven Menschen an, sich selbst wiederzufinden und ein Leben zu führen, in dem es um ihn geht und er nicht immer nur versucht, die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Denn wer sich selbst wieder annimmt und nicht mehr überfordern will, der baut ganz allmählich neue Denkmuster und Strukturen auf, die helfen, die depressive Spirale zu überwinden. Wenn der depressive Mensch den Ausstieg allein versucht, und er versucht ihn, auch wenn alle ihm raten, es doch mit professioneller Begleitung zu tun, dann soll er etwas in der Hand haben, das ihm den Weg erleichtert, ihn führt und begleitet. In der Regel weiß er sehr genau, was er nicht mehr will, aber er hat keine Ahnung, wie er das erreicht.

### **Jeder hat einmal im Leben eine depressive Phase**

Ich kenne kaum jemanden, der nicht einmal im Leben eine depressive Phase durchlebt hat. Wenn diese tief geht, zu einer schweren Depression wird und lange andauert, müssen Sie sich am Schopf packen und tätig werden. Das kann mit dem Lesen eines Buchs über Depressionen beginnen und mit einem Erfolg im Leben enden.

Es führt ein Weg aus der Depression und das versichere ich Ihnen. Aber Sie kommen aus Depressionen nur dann heraus, wenn Sie den Weg gehen und nicht stehen bleiben. Raffen Sie sich jeden Tag ein klein wenig auf und gehen Sie ein paar Schritte den Weg, der aus der Depression hinausführt. - Der Weg ist das Ziel, heißt es in einem chinesischen Sprichwort. Ich selbst habe meine Depression mit Selbsthilfe besiegt.

Ich habe etwa drei Jahre an einer Depression gelitten, die zwischen einer leichten und einer mittelschweren schwankte. Nun, ich denke, dass man selbst nicht feststellen kann, ob man an einer leichten oder etwas schwereren Depression leidet. Ich wurde damals von einem praktischen Arzt zu einem Psychotherapeuten geschickt, konnte mir aber eine Psychotherapie nicht leisten. Schon beim ersten Besuch hat mir der Psychotherapeut Psychopharmaka verschrieben. Ich weiß nicht mehr, wie das Zeug geheißen hat, aber ich kann mich gut erinnern, dass ich mich sehr wohl gefühlt habe, nachdem ich ein Pillchen geschluckt habe. Ich habe damit nach dem dritten Tag aufgehört, weil ich mehr Angst hatte davon Abhängigkeit zu werden als vor den Symptomen der Depression.

Um die Niedergeschlagenheit zu dämpfen, habe ich viel gelesen und habe viel Zeit nichtsnutzig vor dem Fernseher verbracht. Ich habe mit absoluter Hoffnungslosigkeit und unglaublicher Mutlosigkeit in die Zukunft geschaut. Da war keine Lebensfreude in mir. Mein Gesicht erschien wie mit offenen Augen eingeschlafen. Ich kann mich auch nicht erinnern, zwischendurch mal ein bisschen fröhlicher gewesen zu sein und die Fröhlichkeit anderer Menschen machte mich schier fertig. Meine finanziellen Nicht-Erfolge schürten

## Selbsthilfe bei Depression

meine Niedergeschlagenheit. Mutlosigkeit machte sich in mir und meiner Wohnung breit. Meine Wohnung war damals mein Hauptaufenthaltort, was aus verständlichen Gründen meine Hoffnungslosigkeit weiter nährte. Inzwischen weiß ich, dass Bewegung sehr wichtig ist, um eine Depression zu besiegen. Aber nicht etwa seinen Körper wie einen schweren Sack durch die Gegend zu schleppen, sondern laufen, das heißt joggen. Wenn man mehrmals die Woche eine halbe bis zu einer Stunde laufen geht, gibt das einen Auftrieb. Bei einem depressiven Menschen ist die Körperchemie ins Ungleichgewicht geraten, was man mit regelmäßigem Laufen in Ordnung bringen kann.

Ich weiß nicht, was es war, dass der Weg zum Glück dann doch lockte. Ich las Bücher über Glückstraining, in der Hoffnung einen Weg, wieder glücklich zu werden, zu finden. So kam es von mal zu mal zu einer leichten Besserung, aber schnell machte sich wieder Niedergeschlagenheit breit. Ich hatte keine Ahnung, wie ich meine Depression besiegen könnte. Damals gab es kein Internet, dank dem man das Wort Depression in eine Suchmaschine tippt und Lösungsansätze und Hilfe findet, und wenn man sich niemandem anvertrauen will effektive Selbsthilfe-Möglichkeiten findet, mit deren Hilfe man eine Depression überwinden kann. Ich habe mir Jogging-Schuhe gekauft. Anfangs bin ich mehr gegangen als gelaufen, denn es fehlte mir die Kondition länger zu laufen. Beim Laufen entwickeln sich Endorphine, die ein Glücksgefühl hervorrufen. Ich habe mich wohl gefühlt während ich gelaufen bin und noch einige Zeit danach. Ich meine, dass Depression eine schlechte Gewohnheit ist. Wenn man etwas oft wiederholt, wird es zur Gewohnheit und Gewohnheiten hält man fest und mit jedem mal wird diese Gewohnheit stärker. Wer eine Depression hat, hält daran fest. Wenn man regelmäßig ein Glücksempfinden erlebt und mit jedem mal dieses Glücksempfinden verlängert, desto eher gewöhnt man sich daran und überwindet damit die Depression. Ich habe es geschafft. Aber ich will Sie mit meiner Geschichte, dessen Inhalt Sie wahrscheinlich aus eigener Erfahrung kennen, nicht weiter langweilen. Ich habe viele Jahre meines Lebens mit meiner Depression vertan, was Ihnen erspart bleibt, denn heute gibt es Hilfe, die sich jeder leisten kann.

Leichte Depressionen sind leicht zu besiegen, jedoch müssen Sie dennoch etwas tun. Werden Sie nicht zum Spielball des Lebens, sondern nehmen Sie es selbst in die Hand.

Der Weg aus der Depression und hin zum Glück. kann steinig sein und es wird rauf und runter gehen. Wer wieder glücklich sein möchte, sollte sich gleich auf den Weg machen.

Nicht jeder will sofort zum Arzt rennen, ob er sich das leisten kann oder nicht, und sucht Selbsthilfe gegen Depressionen, die sich zeigt in Form von Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Mutlosigkeit, dem Fehlen von Glücksgefühlen ... Mit einem Selbsthilfe-Programm werden Sie die Depression, aber vor allem die Gründe, die zur Depression geführt haben, bekämpfen und besiegen. Eine leichte Depression werden Sie schnell bekämpft haben, je tiefliegender die Depression ist, desto länger wird es dauern. Aber geben Sie bitte nicht auf, denn es zahlt sich aus. Das Glücksempfinden, das Sie erfahren werden, ist alle Mühe wert.

### **Sie werden wieder Freude finden, wieder glücklich sein.**

„Glücklich“, ein Wort das Ihnen während einer Depression gar nicht gut tut. Wenn Sie jemanden Lachen hören, macht Sie das noch niedergeschlagener. Aber glauben Sie daran, Glücklichein kommt wieder in Ihr Leben zurück. Sie kennen keine Lebensfreuden, denn entweder gehen Sie Lebensfreuden aus dem Weg, haben Ausreden sich mit Freunden zu treffen oder andere gehen Ihnen aus dem Weg. Fröhlichkeit ist für Sie ein Fremdwort. Sie sind nicht fröhlich sondern traurig, niedergeschlagen, mutlos und hoffnungslos.

## Selbsthilfe bei Depression

Sie müssen etwas tun, denn von selbst gehen Depressionen nicht vorbei. Fangen Sie heute noch an. Schon die Entscheidung sofort zu handeln, das heißt aktiv zu werden, ist ein erster und sehr wichtiger Schritt Depressionen zu besiegen. Sie werden es schaffen.

Sollten Sie sich nicht aufrufen können etwas zu tun, dann suchen Sie einen Arzt auf und vertrauen Sie sich ihm an. Viele Menschen leiden aus verschiedenen Gründen an Depressionen und für jeden führt ein Weg aus der Depression hinaus.

Zum Abschluss nochmals der Link zu dem Subliminal

[Depression lindern – Lebensfreude gewinnen Subliminal MP3](#)