BESTSELLER WIEDER AUFGELEGT

Melancholie - die traurige Leichtigkeit des Seins

Melancholie ist eine wunderbare Charaktereigenschaft, voll von Tiefgang, Kreativität und Leidenschaft. Am äußersten Ende der Melancholie lagert die Depression, die häufigste Volkskrankheit.

Für Depressive wird es eine Erleichterung sein, aus den Tiefen des Tränensees wieder aufzusteigen und sich in das besinnlich schaukelnde Boot der Melancholie zu retten. Dass das möglich ist, zeigt dieses Buch. Man sollte die Melancholie nicht bekämpfen, sondern akzeptieren. Ein Plädoyer für die Melancholie als positive Kraft. Im Kapitel „Bin ich depressiv?“ zeigt Zehentbauer Eigenschaften, Grundformen und Ursachen der Depression sowie Wege aus der Depression auf. Allein schon die andere Sehweise, der andere Blick auf Melancholie und Depression stellt eine nicht zu unterschätzende Hilfe dar für melancholische Menschen, aber auch für Betroffene mit der Diagnose „Depression“ und deren Angehörige. Der Autor, Dr. med. Josef Zehentbauer, ist Arzt, Psychotherapeut und Dozent in München. Er hat erfolgreiche Bücher zum Thema geschrieben, unter anderem „Chemie für die Seele“, „Abenteuer Seele“, „Körper eigene Drogen“.

Melancholie - die traurige Leichtigkeit des Seins
216 Seiten, Peter Lehmann Publishing, 3., aktualisierte und erweiterte Auflage 2011; 9,95 Euro
http://www.peter-lehmann-publishing.com/buecher/zehentbauer_melan.htm

BESTSELLER WIEDER AUFGELEGT

Melancholie - die traurige Leichtigkeit des Seins

Melancholie ist eine wunderbare Charaktereigenschaft, voll von Tiefgang, Kreativität und Leidenschaft. Am äußersten Ende der Melancholie lagert die Depression, die häufigste Volkskrankheit.

Für Depressive wird es eine Erleichterung sein, aus den Tiefen des Tränensees wieder aufzusteigen und sich in das besinnlich schaukelnde Boot der Melancholie zu retten. Dass das möglich ist, zeigt dieses Buch. Man sollte die Melancholie nicht bekämpfen, sondern akzeptieren. Ein Plädoyer für die Melancholie als positive Kraft. Im Kapitel „Bin ich depressiv?“ zeigt Zehentbauer Eigenschaften, Grundformen und Ursachen der Depression sowie Wege aus der Depression auf. Allein schon die andere Sehweise, der andere Blick auf Melancholie und Depression stellt eine nicht zu unterschätzende Hilfe dar für melancholische Menschen, aber auch für Betroffene mit der Diagnose „Depression“ und deren Angehörige. Der Autor, Dr. med. Josef Zehentbauer, ist Arzt, Psychotherapeut und Dozent in München. Er hat erfolgreiche Bücher zum Thema geschrieben, unter anderem „Chemie für die Seele“, „Abenteuer Seele“, „Körper eigene Drogen“.

Melancholie - die traurige Leichtigkeit des Seins
216 Seiten, Peter Lehmann Publishing, 3., aktualisierte und erweiterte Auflage 2011; 9,95 Euro
http://www.peter-lehmann-publishing.com/buecher/zehentbauer_melan.htm