

(Download pdf) sonnengrau: Ich habe Depressionen - na und?

sonnengrau: Ich habe Depressionen - na und?

Von Tanja Salkowski

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Produktinformation -Verkaufsrang: #257737 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-01Erscheinungsdatum:
2013-11-25Einband: Taschenbuch214 Seiten | File size: 76.Mb

Von Tanja Salkowski : sonnengrau: Ich habe Depressionen - na und? before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised sonnengrau: Ich habe Depressionen - na und?:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr gutes BuchVon BanndidaIch habe das Buch sehr gerne gelesen. Sehr gut, einfach, verstdlich und bersichtlich geschrieben. Man bekommt einen guten Einblick ins Seelenleben der Autorin. Ich kann dieses Buch nur jedem empfehlen um Depressionen zu verstehen. Es ist eine Krankheit. Die betroffene Person kann nichts dafr und hat selbst schon schwer genug damit zu kmpfen einfach nur zu Leben. Wir sollten alle offener, einfhlsamer und reksichtsvoller

miteinander umgehen und uns gegenseitig unterstützen. 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezension auf[...] Von Kleiner Kobold Das Buch von Tanja Salkowski sonnengrau ich habe Depressionen - na und ist meiner Meinung nach eines der Besten Bücher Depressionleidender ever. Die Autorin Tanja beschreibt sehr genau das, was Depressive tagtäglich erleiden müssen. In dem Buch finden Betroffene das Gefühl, nicht alleine zu sein. Es macht Mut, weil hier jemand weitermacht, nicht aufgibt und dabei das große Leid und die Auswüchse der Depression beim Namen nennt und sich trotz allem nicht unterkriegen lässt. Tanja Salkowski rutschte in die Depression durch Mobbing am Arbeitsplatz. Der Autorin gelingt es, etwas zu beschreiben, wofür Menschen oftmals verzweifeln. Sie schildert in ihrem Buch, wie schwierig es sein kann, die Krankheit anzunehmen und dass eigentlich nichts mehr geht, sie aber immer und immer wieder irgendwie weitermacht, bis zum Zusammenbruch. Sie schildert hoffnungslose Zeiten, in denen sich das Leben von seiner hässlichen Seite zeigt. Sie schafft es, dieses so treffend und zielsicher auf den Punkt zu bringen, dass man als Leser zwangsläufig mitleidet und mitfiebert. Sie beschreibt Selbstzweifel und zerstörerische Trauer; das Gefühl eigener Wertlosigkeit. Das Buch beschreibt auch Schlaflosigkeit, Suizidgedanken und dem Gefühl völlig und komplett berfordert und allein zu sein. Aber das ist es nicht allein, was das Werk wiedergibt. Oftmals flackert ein neckischer Humor auf, eine sympathische Selbstironie, und natürlich erste Fortschritte. Die Autorin erzählt über einen mehrwöchigen Klinikaufenthalt und viele, viele positive Gedankengänge. Es ist keines dieser Was-fr-ein-tolles-Happy-End-Bücher, sondern ein sehr realitätsnahes und authentisches Werk. Das Buch kann an dieser Stelle voll und ganz empfohlen werden. Eine Rezension von[...] 22 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der fesselnde Bericht einer Depressiven - absolut lesenswert! Von Conny Das Buch "Sonnengrau" von Tanja Salkowski ist endlich ein Buch das mit dem Thema "Depressionen" offen und ehrlich umgeht. Die Krankheit wird so beschrieben wie sie ist, aus Sicht eines Betroffenen und mit all seinen Grausamkeiten. Dabei wird niemand geschont und nichts bleibt ungesagt. Das für Außenstehende oft sonderbare Verhalten eines Depressiven und seine schwankenden Zustände werden dank der Offenheit der Autorin nachvollziehbarer. Frau Salkowski hat sich mit dem Krankheitsbild so intensiv auseinandergesetzt, nicht zuletzt weil sie selbst eine Betroffene ist, dass das Buch "Sonnengrau" auch viele hilfreiche Informationen rund um Depressionen liefert (typische Verhaltensmuster, mögliche Faktoren die einen Schub auslösen etc.). Menschen die das Glück haben nicht unter Depressionen zu leiden gibt das Buch Einblick in das Leben in die Gedanken und Nöte eines Kranken. Ist man selbst betroffen, fühlt man sich bei der Lektüre des Buches nicht mehr als Alien, sondern versteht, dass es anderen genau gleich geht. Das tröstet. Vor allem aber macht das Buch Mut, denn Tanja Salkowski hat einen Weg gefunden mit der Depression zu leben. Und wer das Buch einfach so in die Hand bekommt und sich eigentlich gar nicht für Depressionen interessiert, der liest einen spannenden, fesselnden Roman. sonnengrau: Ich habe Depressionen - na und?

Kurzbeschreibung 'Depression ist eine Krankheit, kein Bekloppten-Status.' Tanja Salkowski rastete rastlos von einer Lebensstufe zur nächsten. Sie arbeitete als Musikmanagerin, Marketingfachfrau, Moderatorin und Journalistin im In- und Ausland. Nach einer Mobbing-Erfahrung erkrankte sie 2008 an Depressionen. Ein jahrelanges Versteckspiel begann, um den Schein für Freunde, Arbeitgeber und für sich selbst zu wahren. Bis der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte. Es ist die unverblühte Geschichte einer Gestrandeten, die akzeptiert hat und kämpft. Gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Ich. Heute ist mein 35. Geburtstag. Ich habe kein Geld, keinen Mann, keine Kinder, keinen Job, kein geregeltes Sex-Leben, keine Vollautomat-Kaffee-Maschine mit Super-Milchschaum-Garantie, keine wöchentlichen Friseur-Termine, keine wöchentlichen Nagelstudio-Termine, keine wöchentlichen Bikini-Zone-Enthaarungs-Termine, keine Satin-Bettwäsche, keine Bergangsjacke, keine Günstoilette, keine Brunch-Verabredungen, keine Lunch-Verabredungen, keine Dinner-Verabredungen, keinen Bausparvertrag, keine Riester-Rente, keine Lebensversicherung, keine Altersvorsorge, kein Sparbuch, keine Payback-Punktesammelkarte, keinen Zweitwagen, keine Aktien, keinen Urlaub, keine Stammkneipe, keinen Lieblingsitaliener, keine Mitgliedschaft im Fitness-Club, keinen Vorsitz im Verein, kein Verlangen nach Normalität, kein Verlangen nach Alltag, kein Verlangen nach mehr. Keinen klaren Kopf, keinen gesunden Körper, keine Ahnung von allem, keine Ahnung von mir - keine Ahnung vom Leben. Heute ist mein 35. Geburtstag. Hinter mir liegt ein Jahr voller Desaster, inklusive stationärem Aufenthalt in einer "Bekloppten-Bude". Die vielen Jahre davor waren genauso katastrophal. Ein erbitterter Kampf gegen Hoffnungslosigkeit, Alleinsein und eine Welt, die nicht mehr die meine ist. Immer der Versuch, sich aufzurappeln. Immer im Krieg gegen mich selbst. Immer am Rande meiner Kräfte. Und immer sabbernd und lechzend auf der Suche nach einem, der auszug, um mich zu retten. Es kamen viele vorbei - aber ich rettete sie, nie umgekehrt. Man sagt, dass Menschen alle sieben Jahre in eine neue Phase treten. Dass alle sieben Jahre das Lebenskleid zurechtgezupft wird. Dass wir uns alle sieben Jahre hüten wie eine Schlange. Mein - berschaubarer - mathematischer Verstand sagt mir, dass ich mich ab heute in einem solchen siebten Jahr befinde. In aller Naivität fange ich an zu hoffen, male mir aus, wie mir das pure Glück auf meinem unglücklichen Weg plötzlich entgegenspringt. Mit großem Tamtam, Feuerwerk und einem ertösenden: "Hurra! Du hast es endlich geschafft!" Irgendwann, irgendwo in den

nächsten zwölf Monaten müsste es passieren. Ja, es muss passieren. Oder eben nicht. Mir fällt auf, dass ich aus meiner neuen Lebenszahl die Quersumme acht bilden kann. Ich mag die acht. Sie ist rund und kugelig, geschlossen und anders. Sie hat Schwung und kein Ziel. Das ist mir sympathisch. Das Fehlen eines Ziels. Alle jagen sie ihren Zielen hinterher. Keuchend, schwitzend, unachtsam und ohne Gnade. Einige gehen für sie über Leichen, andere kommen an und vergessen, was sie hier eigentlich wollten. Ich erinnere mich an "Der Vagabund", eine kanadische TV-Serie. Im Mittelpunkt stand ein streunender Wolfshund, der durch die Welt zog und Jagd auf alles Böse machte. Er half den Schwachen, verteidigte sie und verlangte dafür keinen Dank, sondern verschwand immer wieder spurlos und ohne Ziel. Tränenberstend vor Rührung sah ich - damals noch im Mini-Format - vor der Flimmerkiste und glotzte. Ich wollte so sein wie er. Immer da und immer weg. Es sah so leicht aus. Heute weiß ich, dass Vagabundieren verdammt anstrengend sein kann. Ich bin das jüngere von zwei Kindern.