



Navigator

- Dokument-globale Quellen
- Innenseiten
- Vorwort
- Die Autorin
- 1. Mein Weckruf an Dich
 - 1.1 Was ist eine Depression?
 - 1.2 Das internationale Klassifikati ...
 - 1.3 Mögliche Hintergründe
 - 1.4 Mein schleichender Prozess
- 2. Wie kann ich professionelle Hilfe ...
 - 2.1 Akzeptanz
- 3. Bin ich in einer Depression?
 - 3.1 Selbsttest – Gefühlslage allge ...
 - 3.2 Selbsttest Gefühlslage konkr ...
 - 3.3 Geht Leichtigkeit in belasten ...
 - 3.3.1 Depression durch medial ...
 - 3.3.2 Werde ich wieder ganz „ ...
 - 3.4 In welcher Frequenz bist Du?
 - 3.4.1 Frequenzen-Skala nach ...
- 4. Was tun, wenn ich in einer Depr ...
 - 4.1 Vorbereitungen auf eine akut ...
 - 4.2 Wie treffe ich die Entscheidu ...
 - 4.3 Übung – Spiegel
 - 4.4 Übung – Absichtserklärung
 - 4.5 Ich zeige mich
 - 4.6 Entscheidung zur Transforma ...
 - 4.6.1 Übung – Akzeptanz
 - 4.6.2 Den Verstand benutzen
 - 4.6.3 Den Verstand austricksen
 - 4.6.4 Ich übernehme Verantw ...
 - 4.6.5 Jetzt geht es um mich
- 5. Wie hilft mir die richtige Atmung?
 - 5.1 Atem (von Hans Kruppa)
 - 5.2 Rolle des Atmens
 - 5.3 Was bedeutet richtige Atmung?
 - 5.4 Wirkungsvolle Atemtechniken
 - 5.4.1 Atemübung – Zählen
 - 5.4.2 Atemübung – zwanzig v ...
 - 5.4.3 Atemübung: Yoga
 - 5.4.4 Atemübung – Ganzkörper
 - 5.4.5 Gedankenkontrolle
 - 5.4.6 Atemübung Variante 1:

2. Wie kann ich professionelle Hilfe annehmen?	20
2.1 Akzeptanz	22
3. Bin ich in einer Depression?	22
3.1 Selbsttest – Gefühlslage allgemein (Arbeitsblatt)	24
3.2 Selbsttest Gefühlslage konkret (Arbeitsblatt)	27
3.3 Geht Leichtigkeit in belastenden Zeiten?	30
3.3.1 Depression durch mediale Medien?	31
3.3.2 Werde ich wieder ganz „normal“?	32
3.4 In welcher Frequenz bist Du?	32
3.4.1 Frequenzen-Skala nach Hawkins	32
4. Was tun, wenn ich in einer Depression bin?	35
4.1 Vorbereitungen auf eine akute Krise	36
4.2 Wie treffe ich die Entscheidung für mich?	37
4.3 Übung – Spiegel	37
4.4 Übung – Absichtserklärung	38
4.5 Ich zeige mich	38
4.6 Entscheidung zur Transformation Deines Selbstbildes	39
4.6.1 Übung – Akzeptanz	41
4.6.2 Den Verstand benutzen	42
4.6.3 Den Verstand austricksen	42
4.6.4 Ich übernehme Verantwortung	43
4.6.5 Jetzt geht es um mich	44
5. Wie hilft mir die richtige Atmung?	45
5.1 Atem (von Hans Kruppa)	46
5.2 Rolle des Atmens	47
5.3 Was bedeutet richtige Atmung?	48
5.4 Wirkungsvolle Atemtechniken	50
5.4.1 Atemübung – Zählen	50

»Depression – aus der psychischen Dunkelheit zurück ins Licht«
© 2024 Heike Karin Busin

5.4.2 Atemübung – zwanzig verbundene Atemzüge nach Hilde Light





Navigator

- Dokument-globale Quellen
- Innenseiten
- Vorwort
- Die Autorin
- 1. Mein Weckruf an Dich
 - 1.1 Was ist eine Depression?
 - 1.2 Das internationale Klassifikati ...
 - 1.3 Mögliche Hintergründe
 - 1.4 Mein schleichender Prozess
- 2. Wie kann ich professionelle Hilfe ...
 - 2.1 Akzeptanz
- 3. Bin ich in einer Depression?
 - 3.1 Selbsttest – Gefühlslage allge ...
 - 3.2 Selbsttest Gefühlslage konkr ...
 - 3.3 Geht Leichtigkeit in belasten ...
 - 3.3.1 Depression durch medial ...
 - 3.3.2 Werde ich wieder ganz ...
 - 3.4 In welcher Frequenz bist Du?
 - 3.4.1 Frequenzen-Skala nach ...
- 4. Was tun, wenn ich in einer Depr ...
 - 4.1 Vorbereitungen auf eine akut ...
 - 4.2 Wie treffe ich die Entschei ...
 - 4.3 Übung – Spiegel
 - 4.4 Übung – Absichtserklärung
 - 4.5 Ich zeige mich
 - 4.6 Entscheidung zur Transforma ...
 - 4.6.1 Übung – Akzeptanz
 - 4.6.2 Den Verstand benutzen
 - 4.6.3 Den Verstand austricksen
 - 4.6.4 Ich übernehme Verantw ...
 - 4.6.5 Jetzt geht es um mich
- 5. Wie hilft mir die richtige Atmung?
 - 5.1 Atem (von Hans Kruppa)
 - 5.2 Rolle des Atmens
 - 5.3 Was bedeutet richtige Atmung?
 - 5.4 Wirkungsvolle Atemtechniken
 - 5.4.1 Atemübung – Zählen
 - 5.4.2 Atemübung – zwanzig v ...
 - 5.4.3 Atemübung: Yoga
 - 5.4.4 Atemübung – Ganzkörper
 - 5.4.5 Gedankenkontrolle
 - 5.4.6 Atemübung Variante 1:

3.3.1 Depression durch mediale Medien?

Vergleichst Du Dich häufig mit anderen Menschen, anstatt Dich zu fragen: „Wie geht es mir gerade?“ Bist Du ständig an deinem Handy, am Mobiltelefon? Stehst Du auf Posts von retuschierten, gefakten (gefälschten) Fotos, mithilfe von Weichzeichner und Foto-Shop? Hängst Du in der virtuellen Welt fest? Bist Du süchtig nach „Likes“ für Deine eigenen retuschierten Fotos? Verlierst Du immer mehr den Bezug zur Realität?

Hast Du **FOMO**? = **Fear Of Missing Out**, übersetzt: Angst, etwas zu verpassen.

Das Gegenteil von FOMO ist **JOMO** = **Joy Of Missing Out**, übersetzt: Freude, etwas zu verpassen.

Schaust Du (noch) Nachrichten und Werbung? Siehst Du Dir dreißig Minuten täglich negativen Müll an? Wie geht es Dir dabei? Kannst Du neutral bleiben? Ja oder Nein?

Tipp: Wenn Du nicht in der Lage bist, Nachrichten und Werbung neutral zu betrachten, schau sie Dir nicht an. Sobald Nachrichten etwas in Dir auslösen, ein Gefühl, einen Groll oder negative Gedanken – das zieht Dich herunter.

»Depression – aus der psychischen Dunkelheit zurück ins Licht«
© 2024 Heike Karin Busin

Formatvorlage

Auswahl: Überschrift 3 [global] Markieren Löschen

Hauptdialog Überschrift/Aufzählung Verweise HTML

Name: Überschrift 3 Neu

in allen Papyrus-Dokumenten verfügbar (global)

Nummerierung "1.1.1", linksbündig, Zeilenhöhe 1.4, mit 1 Zeile zusammenhalten
Times New Roman, 14 Punkt, fett, schwarz

Diese Formatvorlage enthält Einstellungen für:

Absatzformatierung ... Erweitert...

Zeichensatz

Punktgröße Schriftstil...

Fett, kursiv, etc.

Textfarbe Buchstaben... Hintergrund...

Sprache/Trennung Sprache/Trennung einstellen...

Sperrung Sperrung einstellen...

Textstil von aktueller Textstelle übernehmen

Verwandte Einstellungen

Hilfe Schließen Übernehmen