

Depression nach Weihnachten

29.12.2009, 08:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dr. Haberl - Psychotherapeut*

Presseagentur: *Netzwerk: tretpfad-marketing*



individuelle Entspannungs-CD | Gegen Stress, Burnout und Depressionen

München, Dezember 2009. Rund um Weihnachten und Neujahr denken viele Menschen über ihr Leben nach und ziehen Bilanz. Grübeln und Selbstzweifel gehören dazu, doch nicht selten münden diese in einer Depression.

Die Tage an Weihnachten sind die stillen Tage. Die Geschäfte haben geschlossen, öffentliche Veranstaltungen sind rar gesät, die Arbeit ruht und es bleibt viel Zeit zum Nachdenken. Wenn das alles wäre, dann würden die Feiertage wohl genossen werden, aber Weihnachten ist mehr als nur arbeitsfreie und besinnende Zeit. Zusammen mit dem Weihnachtsmann kommt in vielen Familien der Streit. Die Erwartungen an Weihnachten sind zu hoch gesteckt, Geschenke sind enttäuschend (und entsprechen ebenfalls nicht den Erwartungen) und mit steigendem Alkoholkonsum steigt auch die Bereitschaft zu Diskussionen. Hinzu kommt, dass gerade an Weihnachten alle Familienmitglieder aufeinander treffen, die sich ansonsten - oft bewusst - das ganze Jahr selten sehen. Entspannende Stunden sind nicht eingeplant und wenn, dann erfolgt die Entspannung in Form eines Spaziergangs, den wieder alle zusammen gehen und den die Kinder nörgelnd und gelangweilt begleiten. Das komplette Paket zusammen geht schief!

Nach Weihnachten überrennt einen dann plötzlich der „Nach-Weihnachts-Blues“. Eigentlich müsste man froh sein, die traditionellen Feierlichkeiten hinter sich gebracht zu haben, aber mit nach Hause nimmt man neben den Geschenken eben auch die Verletzungen. Die Einsicht, dass Weihnachten mit der eigenen Familie wieder nicht so war, wie man es

sich wünschte. Es steht das Neue Jahr bevor. Noch ein Datum, das Erwartungen schürt. Das die Frage aufwirft, mit welchen Freunden man Silvester verbringt, ob man überhaupt „richtige“ Freunde hat? Einsamkeit macht sich breit.

Das Neue Jahr betritt man nun eventuell mit einer traurigen Einsamkeit und verlässt das alte Jahr mit offenen Wunden. Und dann kommen noch die Probleme unserer modernen Zeit hinzu: Arbeitslosigkeit, Angst um den Arbeitsplatz, Hartz IV, das Gerangel um die Kinder in Patchwork-Familien, Ängste Alleinerziehender, etc.

Eine Depression unter diesen Bedingungen ist nicht überraschend. Zumal sie durch Verlust ausgelöst wird: Hoffnungen, die sich nicht erfüllen, ein Ziel, das nicht erreicht wird - oft weil die eigenen Erwartungen den früh erlernten Selbstzweifeln zum Opfer fallen. Aber auch Trauer über nicht verarbeitete, frühere Verluste können durch die gefühlvollste Zeit des Jahres wieder an die Oberfläche kommen. All diese Gefühle sind menschlich. Wichtig ist nur, dass man die Depression erkennt und sich Hilfe holt, wenn man meint, sich selbst nicht helfen zu können.

Ausführliche Informationen zu dem Thema Depression (Ursachen, Symptome, Behandlungsmöglichkeiten) und „Wie man Stress und Depression zu Weihnachten vermeiden kann“, erhalten Sie auf der Webseite des Münchner Verhaltenstherapeuten Dr. med. Heraldo Haberl unter www.coaching-fundamentals.de.

Für weiterführende Presseinformationen wenden Sie sich bitte an Frau Tanja Borsetzky, tborsetzky@trepfad-marketing.de.

Portrait

Die Idee zu einer maßgeschneiderten, individuell zusammengestellten Entspannungs-CD entstand bereits 2005 und wurde seitdem kontinuierlich optimiert. Eine besondere Wirkung entfaltet die CD durch eine Kombination von tiefenwirkenden Entspannungs-Techniken und Methoden eines grundlegenden, mentalen Selbst-Coachings. 2009 gründete Dr.med. Heraldo J. Haberl sein Team, um die Selbsthilfe gegen Depression, Angst und Stress auf CD zu realisieren und der Idee den Namen „fund@mentals“ zu geben.

Dr.med. Heraldo J. Haberl ist seit über 20 Jahren als Arzt und Psychotherapeut in der Nähe von München tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen unter anderem im Entspannungs- und Imaginationstraining, der Hypnotherapie nach M.H. Erickson, sowie dem Coaching für Unternehmer und leitende Angestellte.

Bereits Jahre zuvor erkannte Dr.med. Heraldo J. Haberl, dass jeder seine natürlichen Kräfte mit einem gezielten mentalen Training zur Selbstheilung aktivieren kann. Seine Beobachtungen wurden 2003 durch Studien aus der Neuropsychologie belegt.

Moderne Anti-Stress-Techniken mit tiefenwirkenden Elementen werden seit Jahren weltweit in Coachings und Verhaltenstherapien erfolgreich angewendet. Doch sie erscheinen jetzt erstmals individuell zusammengestellt auf CD.

<https://www.openpr.de/news/383791/Depression-nach-Weihnachten.html>