

Depressionen – ein oft verharmloster und heruntergespielter Leidenszustand

29.06.2009, 08:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Results!*



Depressionen gibt es in den unterschiedlichsten Ausprägungen. Egal wie schwer sie den Einzelnen getroffen haben, der lösungsorientierte Beratungsansatz bietet aussichtsreiche und effektive Hilfestellung auf dem Weg wieder Freude am Leben zu finden.

Depressionen befallen im Laufe seines Lebens jeden von uns einmal. Dafür können vielfältige äußere Umstände verantwortlich sein. So z.B. der Verlust des Partners oder eines anderen geliebten Menschen, Trennungen, chronische Überbelastung oder psychischer Dauerstress.

In der Regel vergehen Depressionen milder schwerer Ausprägung, wenn die Zeit der Trauer durchlebt oder der Zustand, der die Bedrückung hervorgerufen hat, sich auflöst von alleine wieder. Nicht so jedoch bei Depressionen stärkerer oder starker Ausprägung, die zudem von Angehörigen und Freunden gerne unterschätzt werden. Ratschläge, wie „Kopfhoch“ oder „Das wird schon wieder“, so gut sie auch gemeint sein mögen, sind dabei eher kontraproduktiv.

Ihnen allen gemeinsam jedenfalls sind die typischen Symptome der Depression:
Traurigkeit, Angstgefühle, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit, der Verlust des Selbstwertgefühls, soziale Isolation, mangelnde Entscheidungsfähigkeit, der Verlust von Libido und Appetit, das Gefühl von Schwäche und Nutzlosigkeit.

Der depressive Mensch dreht sich mit seinen düsteren Gedanken im Kreise und ist, bedingt durch die krankheitstypische Antriebslosigkeit, nicht in der Lage lösungsorientiert einen Weg aus seiner bedrückenden Gefühlslage zu suchen.

In dieser Situation ist unbedingt professionelle Hilfe nötig, um den Kreislauf der depressiven Gedanken zu durchbrechen und dem Erkrankten den Weg zu neuer Hoffnung, Freude und Lebensqualität zu weisen.

Hierbei kann die lösungsorientierte Beratung erstaunliches leisten.

In der lösungsorientierten Beratung wird der Fokus ausschließlich auf die vom Klienten positiv erlebten Ereignisse gelegt. Dies mit dem Ziel, sie zu verstärken und schrittweise ein Gefühl dafür zu schaffen, wie gut sich die Lösung des Problems anfühlt. Auf langwierige Analysen dessen, wie es zu dieser Situation gekommen ist, wird ausdrücklich verzichtet um schnell und erfolgreich zu den gewünschten positiven Ergebnissen zu kommen. Lösungsorientierte Beratung ist somit ein Ansatz, der sich positiv in die Zukunft richtet und Wege aufzeigt, wie jeder zu seinem Lebensglück findet und seine Träume und Visionen verwirklichen kann. Gerade in Zeiten der Krise den Blick entschlossen nach vorne zu richten und die eigene Zukunft aktiv und zur eigenen Zufriedenheit gestalten zu lernen – dafür ist lösungsorientierte Beratung prädestiniert.

Sandra Sopp Ehlting

RESULTS!

Die Praxis für lösungsorientierte Beratung

Fachgerechte, diskrete Einzel- und Paarberatung, Unterstützung bei Erziehungsproblemen, Fragen zu Alkohol- und Führerscheinverlust und Mobbing am Arbeitsplatz, Hilfe bei gesundheitsschädigendem Dauerstress und anhaltender Überbelastung im Beruf, Karriere- und Führungskräftecoaching.

RESULTS!

Sandra Sopp-Ehlting
Ligsalzstrasse 31
80339 München

Tel: 089 51 08 64 32
Tel: 089 50 07 88 81
Fax: 089 51 08 64 31

www.individualresults.de

Pressekontakt:
gepfeffert!

Werbung mit Wirkung
Ellen Rutschke
Reismühlenstrasse 50
81477 München

Tel: 089-64293518

www.gepfeffert.eu

Portrait

RESULTS!

Die Praxis für lösungsorientierte Beratung

Fachgerechte diskrete Einzel- und Paarberatung, Unterstützung bei Erziehungsproblemen, Fragen zu Alkohol- und Führerscheinverlust und Mobbing am Arbeitsplatz, Hilfe bei gesundheitsschädigendem Dauerstress und anhaltender Überbelastung im Beruf, Karriere- und Führungskräftecoaching.

News-ID: 320566 • Views: 152 (Stand: 19.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/320566/Depressionen-ein-oft-verharmloster-und-heruntergespielter-Leidenszustand.html>