

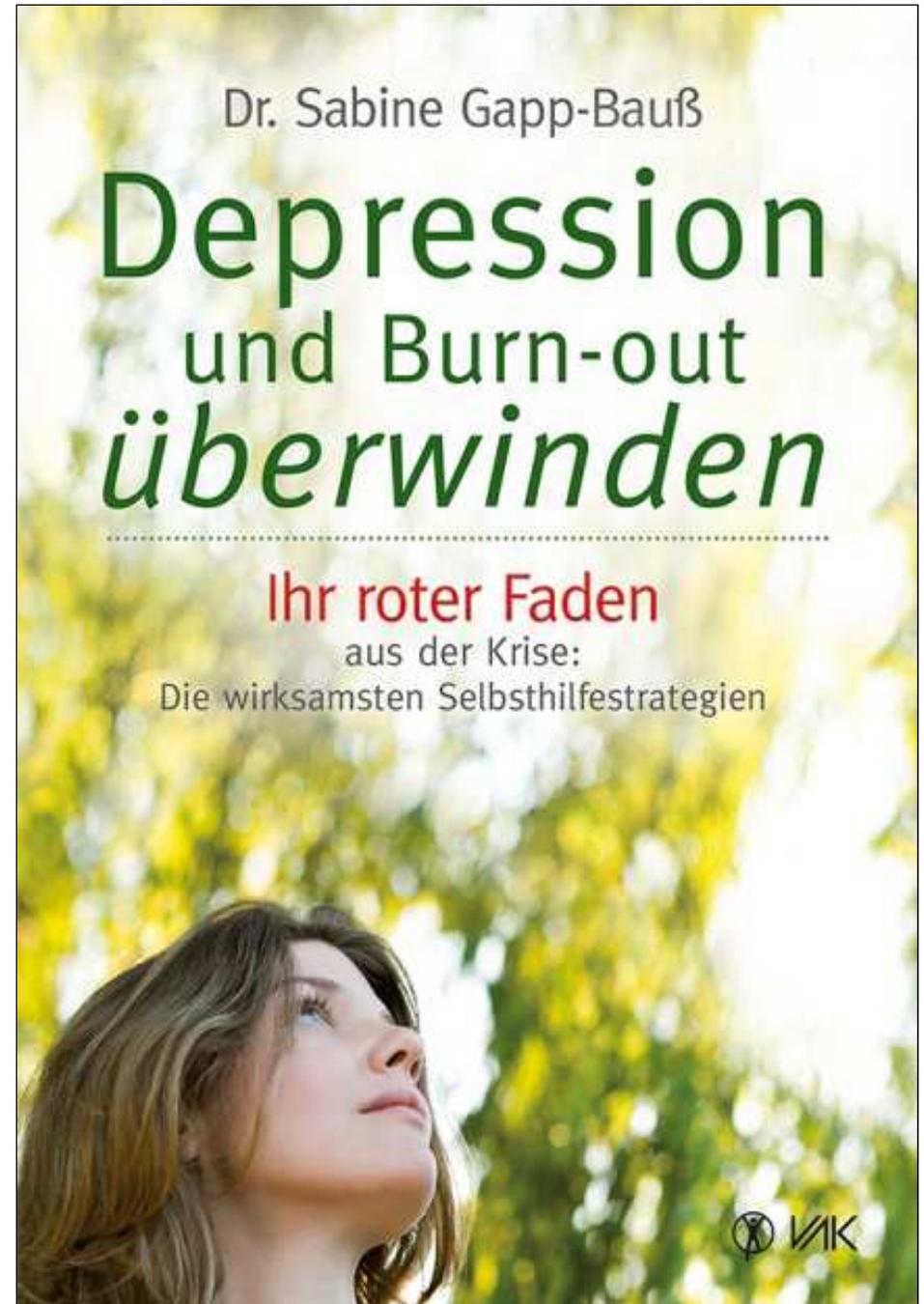


Die Autorin

Dr. med. Sabine Gapp-Bauß ist Hypnosetherapeutin und Ärztin für Naturheilverfahren in eigener Praxis in Bremen und seit mehr als 20 Jahren in der Gesundheitsbildung, u.a. als Expertin für Stressmanagement in der Lehrerfortbildung tätig. Ihr Anliegen ist schon immer das Thema Hilfe zur Selbsthilfe, das in ihren Büchern „Stressmanagement - Zu sich kommen statt außer sich geraten“ und „Stressmanagement – Das Übungsbuch“ sowie Beiträgen zum Thema Trauma seinen Niederschlag fand. Das vorliegende Buch fasst ihre positiven Erfahrungen in der langjährigen therapeutischen Arbeit mit Betroffenen in Krisen wie Depression und Burn-out zusammen. Der Tenor: Lösungsorientierung!

Den Titel *Depression und Burn-out überwinden* erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung oder direkt bei:

VAK Verlags GmbH • Eschbachstraße 5 • D-79199 Kirchzarten
Tel: +49 (0) 7661-987150 • Fax: +49 (0) 7661-987199
E-Mail: info@vakverlag.de
Internet: www.vakverlag.de



Dr. Sabine Gapp-Bauß

Depression und Burn-out überwinden

Ihr roter Faden aus der Krise: Die wirksamsten Selbsthilfestrategien

1. Auflage 2015

336 Seiten, Paperback (15 x 21,5 cm)

18,95 € (D) / 19,50 € (A), ISBN 978-3-86731-172-4

VAK Verlags GmbH, Kirchzarten

Die Autorin, erfahrene Hypnosetherapeutin und Ärztin für Naturheilverfahren, stellt die wirksamsten Selbsthilfestrategien vor, die sich in Krisen und Zuständen von Burn-out und Depression, bei Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und Apathie, Angst und Panik bis hin zu Verzweiflung bewährt haben. Dabei geht sie von dem schwer zu ertragenden Lebensgefühl der Betroffenen aus und begleitet sie Schritt für Schritt durch ihre verstörenden Seins-Zustände. Anhand des Buches kann der Leser sich selbst tiefer verstehen und erhält direkt anwendbare Handlungsempfehlungen auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele.

Die oftmals unorthodoxen Strategien haben sich aus der langjährigen Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen und immer auch aus eigenen Krisenerfahrungen entwickelt. Sie haben sich vielfach bewährt. Ein klärendes Buch, das leicht zu lesen ist und Mut macht. Schon beim Lesen erfahren die Leser unterstützende Begleitung, die vermittelt: Es gibt ein Leben *nach* Depression und Burn-out!

Die Autorin bietet zu dem Thema eigene Ressourcenseminare an.
Info: www.gapp-bauß.de

Das Besondere an diesem Buch:

- Der Leser wird direkt in seinem verstörenden Lebensgefühl abgeholt und erfährt immer überraschend interessante und hilfreiche Strategien.
- Es ist ungewöhnlich pragmatisch und zugleich sehr fundiert geschrieben - mit kurzen hilfreichen Texten und immer ganz konkreten Anwendungstipps
- Die Autorin ist Therapeutin und Expertin und zugleich „Krisenerfahren“.
- 50 kurze Texteinheiten zu speziellen Themen und Symptomen (*Panik, Lethargie, Schlafstörung, Gefühllosigkeit, Morgentief, Trauma*) beschreiben konkrete Faktoren zum Verständnis und originelle Strategien (vom „*geheimen Handschlag*“ über den „*Grübelwischer*“ und den „*Notfallkoffer*“ bis zu *unorthodoxen Empfehlungen im Umgang mit Grenzerfahrungen und Tipps für Angehörige*).
- Das Buch ist eine Fundgrube Mut machender und interessanter Ideen sowohl für den Laien als auch für Experten, die in einem übersichtlichen Register schnell zu finden sind.
- Es ist trotz des belastenden Themas ein sehr unterhaltend und entspannend zu lesendes Buch und wird u.a. von der Betroffenenorganisation der Deutschen Depressionsliga empfohlen.

Einige Themen:

- Der erste Schritt
- Schlafstörungen „in den Griff“ bekommen
- Bewegung hilft – aber wie?
- Angst und Panik – So kommen Sie raus
- Nervennahrung und Stärkungsmittel für die Seele
- Probleme kompostieren, transformieren, eliminieren
- Das Stress-Notprogramm für alle Fälle