

Depression ist kein Scheitern

ein eBook mit meiner Erfahrung

01. Erfahre, wie sich depressive Verstimmungen zeigen
.....
02. Konkrete und einfache Tipps, die Du direkt umsetzen kannst
.....
03. Weiterführende Literatur und meine Beratungsmethode

Depression ist kein Scheitern

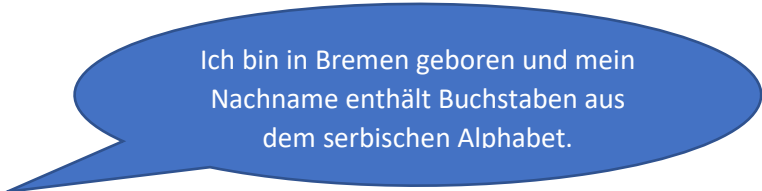


Tipps und Hilfe für Betroffene

Glaube an Dich!

von Anuschka Bačić

Einleitung



Ich bin in Bremen geboren und mein Nachname enthält Buchstaben aus dem serbischen Alphabet.

Mein Name ist Anuschka Bačić und ich freue mich sehr, dass Du Dir mein eBook heruntergeladen hast. Ich erlaube mir das „Du“, weil ich möchte, dass dieses eBook wie ein angenehmes Gespräch unter uns beiden wird und keine einseitige Kette von Belehrungen.

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, befinden sich in den Gedanken- und Sprechblasen zusätzliche Infos, die Dir das Lesen erleichtern sollen.

Hier meine kurze **Vita**, damit Du weißt, mit wem Du es zu tun hast:

2010 absolvierte ich mein Volontariat zur Videojournalistin bei einem Online TV Sender in einer Kleinstadt in Niedersachsen. Darauf folgte die Übernahme als Jungredakteurin, wo neben den Aufgaben Videodreh, Videoschnitt und Vertonung auch Regieführung und Moderation gehörte. Danach folgte ich dem Ruf der See und arbeitete als Video Creator und Video Managerin auf zwei Kreuzfahrtschiffen. Auf einem davon lernte ich jemanden vom NDR kennen, der mich zum Studio in Osnabrück als Freelancerin brachte. Weitere Jobs und Projekte in Niedersachsen, unter anderem bei einem Landkreis mit den Schwerpunkten Crossmedia, Berufsinformationsfilme und Social Media führten mich zu dem Punkt, an dem ich heute bin. Unter anderem produziere ich als Selbständige Videos im Auftrag von Kreishandwerkerschaften, Unternehmen aus Handwerk und Einzelhandel oder auch für Kommunen, Verbände und auch für eine Bürgerstiftung.









Warum erzähle ich Dir das?

Damit Du erkennst, dass depressive Verstimmungen jeden treffen können. Ich bekam zum Beispiel immer wieder zuhören, dass ich doch so hübsch sei, wie könne man denn da traurig und miesgelaunt sein? Als ob mir alles von allein zu fliegt, nur weil die Leute meinen, ich sei hübsch. Auch mir wird nicht der Po gepudert. Generell wird einem oft erzählt, dass es nicht richtig sei, sensibel oder deprimiert zu sein, sich Gedanken zu machen und nicht pausenlos wie ein freudiges Reh durch die Gegend zu springen.

Ich hoffe, dass Du so etwas nicht oft hören musst und dass Dir mein eBook neue Erkenntnisse bringt, damit Du Deinen Weg einschlagen und ein leichteres Leben führen kannst.

In diesem eBook erfährst Du:

-  Meine persönliche Geschichte
-  Wie sich depressive Verstimmungen zeigen
-  Lebensfreude zurückgewinnen
-  Weiterführende Empfehlung und Links
-  Blick in die Zukunft
-  Mein Beratungsangebot



Klingt super, aber Dir fehlt die Energie?

Dann hole ich Dich an dieser Stelle ab. Die Tatsache, dass Du jetzt dieses eBook liest, ist ein unglaublich großer Schritt in die richtige Richtung und ich verspreche Dir aus eigener Erfahrung, dass das eine neue Tür für Dich öffnet.

Lass Dir von niemanden einreden, Du seist nicht richtig, sowie Du bist und fühlst.

Meine persönliche Geschichte

Meine Kindheit war in den ersten Lebensjahren nicht gerade sonnig. Mein Vater schlug meine Mutter, einmal hat er sie sogar fast zu Tode erwürgt. Ich saß mit drei Jahren daneben.

Meine Mutter wiederum schlug mich, wenn ihr alles zu viel wurde und sie überfordert war. Oft drohte sie mir mit den Worten: „Wenn Du jetzt nicht artig bist, knalle ich Dir eine.“ Das ging so lange, bis ich irgendwann mit zwölf Jahren antwortete: „Dann schlage ich zurück.“

Meine Mutter war ihr Leben lang depressiv, aber das habe ich als Kind nicht verstehen können. Als ich sechs Wochen alt war, verstarb mein Opa, also der Vater meiner Mutter. Sie hatte mich wohl oft auf dem Arm und dabei kullerten ihr die Tränen vom Gesicht. Ich weiß nicht, wieviel ich davon als Baby mitbekommen habe, ich vermute aber, dass sich ihre Traurigkeit auf mich übertrug. Außerdem wurde ich mit einer schiefen Hüfte geboren, was einen Gehfehler zur Folge gehabt hätte, deshalb bekam ich sofort nach der Geburt eine Spreizhose. Das ist wie ein Art Schale aus Kunststoff, die ich permanent für mehrere Monate tragen musste und die dafür sorgte, dass meine Oberschenkelknochen doch noch an die richtige Position im Hüftgelenk wuchsen. Meine Mama erzählte mir, dass mich das natürlich sehr in der Bewegung eingeschränkt hatte und sie mich nie wirklich an ihre Brust drücken konnte zum Schmusen. Ja, meine Mutter hatte auch liebevolle Seiten an sich! Diese Umstände wirken sicherlich auf irgendeine Art und Weise noch heute in meinem Unterbewusstsein. In der Folge bin ich manchmal noch immer verunsichert, fühle ich mich oft nicht geliebt, nicht geborgen und bilde mir ein, dass mich jeder wieder loshaben möchte. Ich fühle mich

gehemmt und komme mir so vor, als ob ich eine Last für andere Menschen bin, an Stelle von einem Geschenk. Wie ich es dennoch zu meiner Vita, wie oben geschildert, geschafft habe, verwundert mich manchmal selbst. Doch ich sage Dir nun: Wenn ich das geschafft habe, dann schaffst Du das auch.

Ich habe vieles dazu gelernt und habe meine Gefühle viel besser im Griff. An meinen Erkenntnissen möchte ich Dich gerne teilhaben lassen.

Was hast Du in Deiner Kindheit erlebt?

Wie sich depressive Verstimmungen zeigen

Das kann viele verschiedene Ausmaße annehmen. Da ich weder eine Ärztin noch eine Psychologin bin, erzähle ich Dir, wie sich depressive Verstimmungen bei mir zeigen.

Zum einen sind es Ängste. Angst davor, etwas falsch zu machen oder nicht gut genug zu sein. Die Angst vor dem Versagen, die einhergeht mit der Angst, nicht geliebt zu werden. Vor allem in einer Gruppe mit mehreren Leuten, die ich gar nicht oder nur wenig kenne, fühle ich mich schnell unwohl und möchte am Liebsten wieder weg. Kurz gesagt: Mein Selbstvertrauen ist oft gering.

Das ist auch schon der nächste Punkt: Ein geringes Selbstwertgefühl geht oft mit einer depressiven Verstimmung Hand in Hand, zum Beispiel nach einer Trennung oder Kündigung. Dann liegt das Selbstvertrauen brach und zieht wieder negative Gefühle nach sich.

Oftmals fehlt mir auch die Lust dazu, Dinge oder Termine anzugehen und wahrzunehmen. Dann muss ich mehr als nur meinen inneren Schweinehund überwinden. Dabei stellt sich hinterher oft heraus, dass alles halb so schlimm war, als wie ich es mir zuvor ausgemalt hatte. Die Angst davor war größer und stressiger als dann das eigentliche Ereignis. Das wiederum macht mich oft launisch, gereizt und missmutig.

Ein weiteres Anzeichen ist, dass ich viele Kommentare und Kritik direkt persönlich nehme. Dabei ist diese oft unbegründet, bezieht sich nur auf einen Aspekt von mir oder wird von mir einfach nur falsch verstanden. Kennst Du das auch?

Glaube mir, es gibt viele Menschen, denen es so ergeht und die mittlerweile Antidepressiva schlucken und deswegen so stark und selbstbewusst nach außen wirken. Auch diese Menschen haben oft einen weichen Kern, was nichts Schlimmes ist!

Ein weiterer Punkt sind Wechselbäder der Gefühle. Manchmal bin ich glücklich und von einer Minute auf die andere todtraurig. Und das ohne triftigen Grund. Auch Selbstmordgedanken habe ich hinter mir, weil ich emotional dermaßen abgestumpft war und keinen Lebenssinn mehr gesehen habe.

Wichtig ist mir noch zu erwähnen, dass depressive Verstimmungen oft in Schüben kommen und gehen.

Lebensfreude zurückgewinnen

Das ist oft einfacher, als es behauptet wird. Das Schwierige daran ist höchstens Dich auf den Weg zu machen und Deinen für Dich perfekten Schlüssel zu finden. Ich versuche es mal mit meinen Tipps, die mir weitergeholfen haben:

- ✚ Ernährung! Suche Dir Lebensmittel, die Magnesium, Vitamine und Kalium enthalten. Rote Trauen, Bananen und Nüsse kann ich sehr empfehlen. Auch Traubenzucker ist super und Magnesiumtabletten, denn die kannst Du wunderbar in der Tasche mitnehmen für unterwegs. Fettiges Essen führt oft dazu, dass ich Migräne bekomme und mich schlecht fühle. Speisen mit Pasta, Salate oder auch Fisch hingehen geben mir Power. Auch eine vegane Woche kann ich sehr empfehlen! Ich habe mal einen veganen Urlaub im Harz gemacht, das war herrlich. Ich bin fast geschwebt! Hierbei hatte ich allerdings eine kontrollierte Ernährung durch das Küchenpersonal. Wer auf eigene Faust eine vegane Ernährung starten möchte, sollte sich einmal zuvor mit seinem Hausarzt dazu auseinandersetzen. Auch Eisenmangel kann eine Ursache für Müdigkeit und Erschöpfung sein.
- ✚ Sport! Mindestens zwei Mal die Woche oder besser noch drei Mal. Egal, ob Joggen, schwimmen oder Yoga. Sport macht Deinen Geist frei und genau das wollen wir ja: Unsere negativen Gedanken los werden. Am Besten

startest Du leicht, bis Du Dich irgendwann so richtig auspowerst. Ohne Druck und falschen Ehrgeiz, einfach nur körperliche Bewegung für Deine Muskeln.

✚ Musik! Musik hat mir schon so oft Kraft gegeben, das kann ich gar nicht mehr zählen. Egal, ob man selbst Musik macht, zum Beispiel singt oder wenigstens nur summt, auch wenn es krumm und schief ist oder man Musik konsumiert. Die Töne können Dein Herz und Deine Seele erreichen, quasi waschen. Es ist wichtig, Deine Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern sie einmal anzuschauen.

✚ Natur! Ein Spaziergang durch die Natur, zum Beispiel dem Wald oder am Wasser ist so ziemlich das Beste, was Du machen kannst, um depressive Verstimmungen zu schwächen. Vielleicht nimmst Du Deinen MP3-Player mit. Du kannst aber auch einfach nur den Vögeln und dem Wind lauschen. Generell empfehle ich, sich am Meer aufzuhalten, weil Salzwasser und Salzlufte den Geist reinigen. Du kannst auch eine Salzgrotte besuchen. Das ist super!

✚ Inneres Kind! Wie bereits am Anfang angesprochen, wirken viele Themen und Erlebnisse aus der Kindheit noch bis ins Erwachsenenalter mit. Ich empfehle Dir daher, Dich mit Deinem inneren Kind zu befassen. Es gibt Videos und Literatur dazu, die Dir dabei helfen können.

✚ Finde eine Aufgabe! Egal, ob Du ein eigenes Business startest, ein neues Hobby hast oder Dich ehrenamtlich

engagierst, es kann Dich aus Deinem Trübsal herausholen, in dem Du nicht verweilen musst. Vor allem das Ehrenamt kann Dir dabei helfen, Deinem Leben einen Sinn zu geben, falls Du leider glaubst, Du seist zu nichts nütze. (Was nicht stimmt!)

- ✚ Glaube! Egal, welcher Konfession Du angehörst: Ein paar Seiten in der Bibel, vor allem im Neuen Testament zu lesen, hat noch keinem geschadet. Oder Du startest mit Verfilmungen über Jesus Christus. Ich bin weder getauft, noch konfirmiert und doch hat es mir geholfen.

Die genannten Tipps und Empfehlungen kannst Du zunächst gut allein ausführen, denn vermutlich strengen Dich soziale Kontakte an und rauben Dir Energie. Erst recht, falls Du sehr empathisch bist.

Weiterführende Empfehlung und Links

- ✚ Buch und / oder Onlinekurs „Das Kind in Dir muss Heimat finden“ von Stefanie Stahl
- ✚ Christina Schramm, Liebes-Coach und bekannt für ihre „Yin-Formel“ (insbesondere bei Liebeskummer hilfreich)
- ✚ Fernsehsendung „Mensch Gott“, auch auf YouTube zu finden mit einigen Geschichten von Menschen mit Depressionen und deren Heilung


Blick in die Zukunft

Du hast mich jetzt ein Stück weit kennengelernt und Dich vielleicht auch in mir wiedergefunden, was oft auch schon hilfreich sein kann, wenn man weiß, dass es anderen auch so ergangen ist wie einem selbst. Ich bin weder eine Ärztin noch eine Psychologin, aber studierte Soziologin (Gesellschaftswissenschaften) und habe einen Fernlehrgang als Personal Coach und psychologische Beraterin absolviert.

Ist es okay für Dich, wenn ich Dir mein Beratungsangebot einmal kurz vorstelle?

Wir können mit einem kostenlosen Gespräch via Telefon oder Skype starten, das ungefähr 20 Minuten lang sein wird und dazu dient, herauszufinden, ob wir zueinander passen und miteinander arbeiten können.

Wenn ja, folgt eine Beratungsreihe mit **vier Videokursen und drei persönlichen Beratungsgesprächen** mit einer Länge von jeweils 45 bis 60 Minuten im Abstand von zwei Wochen.

 Lebensweg-Beratung:

1. Analyse, wo stehst Du gerade im Leben?
2. Konkrete nächste Schritte, welche Nuss knacken wir zuerst?
3. Zukunft: Wie sollen Deine nächsten Monate aussehen und wie gehst Du konkret mit Deinem Leben vor?

Weitere Infos dazu folgen in Deinem Newsletter.

Zum Abschluss...

...wünsche ich Dir viel Spaß, Freude und Mehrwert bei Deinen Ideen und Deinem Vorhaben. Warte nicht darauf, dass irgendjemand von außen auf Dich zukommt. Zeig Dir selbst, dass Du in der Lage bist, Dein Leben zu ändern und dass Du es Dir selbst wert bist. Wenn Du dabei Hilfe brauchst, bin ich gerne für Dich da und helfe Dir bei Deinen ersten Schritten.



Noch Fragen?

Dann, (Du ahnst es wahrscheinlich schon 😊) darfst Du mich natürlich sehr gerne kontaktieren. Meine Kontaktdaten lauten:

Anuschka Bačić
Videojournalistin und Psychologische Beraterin

e-Mailadresse: premiumglueck@gmail.com



- liche Grüße

von Anuschka

Viel Erfolg und alles

Gute für Dich!

Vielleicht lernen wir

und bald kennen

und gehen ein Stück

unsere Wege

gemeinsam. Hast Du

Lust dazu?