

(Library ebook) Minusgefhle: Mein Leben zwischen Hell und Dunkel

## Minusgefhle: Mein Leben zwischen Hell und Dunkel

Von Jana Seelig

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #89713 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-05Abmessungen: 8.46 x .87b x 5.39l, Einband: Broschiert224 Seiten | File size: 60.Mb

**Von Jana Seelig : Minusgefhle: Mein Leben zwischen Hell und Dunkel** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Minusgefhle: Mein Leben zwischen Hell und Dunkel:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nachvollziehbare Beschreibung einer Depression, aber Triggerwarnung!Von AstridDas Buch Minusgefhle von Jana

Seelig handelt um das Leben mit Depressionen der Autorin selbst. In ihrem Buch, welches eine Art Tagebuch darstellt, wandert man zwischen den verschiedenen Phasen ihres Lebens - zu ihrer Teenagerzeit, wo sie nicht genau sicher war, was "nicht mit ihr stimmte", bis zu ihrer Studentenzzeit, als sie ihre Depression als solche wahrnahm und zu letzt bis zu den Tag, an dem sie das Buch fertig schrieb. Jana Seeligs Schreibstil ist sehr angenehm und authentisch, sie nimmt kein Blatt vorm Mund und beschreibt genau und unverblumt welche Auswirkungen Depressionen auf das soziale sowie berufliche Umfeld hat und wie sich diese sehr stark durch körperliche Symptome äußern können (bzw. zumindest, wie es sich bei ihr ausgewirkt hat). Sie spricht wichtige Themen an; z.B. das Stigma, dass mentale Krankheiten immer noch umgibt und den Kampf von Betroffenen, dieses Unverständnis und Nicht-Ernst-Nehmen der Krankheit endlich zu beenden. Depressive sind halt #notjustsad ! Der Grund, weswegen ich ihr nur 4/5 Sterne gebe, liegt daran, dass keine TRIGGERWARNUNG für selbst von Depressionen Erkrankte vermerkt wurde. Durch das starke Gefühl von Hoffnungslosigkeit und der Aussage des Buches, dass Depressionen nicht heilbar sind, man lediglich nur lernt mit diesen zu leben, können bereits Erkrankte in eine weitere bzw. tiefere depressive Episode fallen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch Von BanndidaIch habe das Buch sehr gerne gelesen. Sehr gut, einfach, verständlich und bersichtlich geschrieben. Man bekommt einen guten Einblick ins Seelenleben der Autorin. Ich kann dieses Buch nur jedem empfehlen um Depressionen zu verstehen. Es ist eine Krankheit. Die betroffene Person kann nichts dafür und hat selbst schon schwer genug damit zu kämpfen einfach nur zu Leben. Wir sollten alle offener, einfühlsamer und rücksichtsvoller miteinander umgehen und uns gegenseitig unterstützen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einseitige und flache Beschreibung von Depressionen Von KundeIch hatte mehr erwartet von diesem Buch, da ich die Thematik spannend finde. Leider hat mir weder der Schreibstil noch die Art der Erzählung besonders gefallen. Trotzdem Respekt an die Autorin so viel über sich preiszugeben.

Pressestimmen mitreißend, beklemmend, spiegelnd und vieles mehr. (...) Ehrliche Literatur., huffingtonpost.de, 28.02.2016 ein schonungslos offenes Dokument einer Krankheit, rbb Fritz, 28.10.2015 Jana Seelig hat eines geschafft: Das Tabu Depression ist gebrochen, fast schon gesellschaftsfähig geworden., bz-berlin.de, 22.10.2015 Lies dieses Buch, denk über das Gelesene nach und empfehle es weiter damit wir eher früher als später in einer Welt leben können, in der psychische Erkrankungen keine Tabu-Themen mehr sind., fraencisdaencis.de, 22.10.2015 schonungslos, mit Tiefe und Herz. Ein Buch, das beweist, dass es so wichtig ist über psychische Erkrankungen zu sprechen. Dass diese mitten unter uns sind. Und dass diese kein Phänomen unserer Neuzeit sind, sondern ernstgenommen werden müssen., amazedmag.de, 09.10.2015 Jana Seelig gibt in ihrem Roman-Debt Menschen eine Stimme, die sonst selten von der Gesellschaft gehört werden. (...) Minusgeföhle ist schonungslos., Kinzigtal-Nachrichten, 05.10.2015 Es ist persönlich, intim und manchmal hart., DRadio Wissen, 28.09.2015 Werbetext Nur, weil ich alles habe, was ich brauche, muss es mir nicht gut gehen. Kurzbeschreibung Jana Seelig hat im Netz herausgerollt, was es heißt, depressiv zu sein, und ist damit zu einer starken Stimme vieler Betroffener geworden. In Minusgeföhle beschreibt sie ihre Niederlagen, ihre Chancen, ihre Traurigkeit und ihren ständigen Kampf gegen die Krankheit. Sie erzählt, was man fühlt, wenn man nichts fühlt. Davon, wie es ist, wenn man alles Mögliche versucht, um überhaupt etwas fühlen zu können: Alkohol, Sex, Drogen der Versuch, so viel es geht zu leben, kostet sie genau so viel Kraft wie die vielen Erklärungen für Nichtbetroffene. Sprachmächtig und kompromisslos schreibt sie über die Depression, die ein Teil ihres Lebens ist aber ihr Leben nicht mehr bestimmt.