

GEO WISSEN: Was die Seele stark macht – Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depression

Hamburg, 8. November 2011 – Die neue Ausgabe von GEO WISSEN befasst sich mit den seelischen Leiden in der Hochleistungsgesellschaft von heute. Als Extra enthält das Heft einen Test zur Ermittlung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen psychische Störungen.

Man muss nicht unbedingt eine Bundesliga-Mannschaft trainieren, wie Ralf Rangnick, um von einem Burnout in die Knie gezwungen zu werden. Unzählige Männer und Frauen vernachlässigen angesichts der zunehmenden Belastungen im Alltag die Bedürfnisse ihres Körpers und ihrer Psyche. Sie arbeiten hart, erreichen viel – aber plötzlich entwickeln sie Ängste und Depressionen, verlieren ihr Selbst.

Die neue Ausgabe von GEO WISSEN lässt Psychologen zu Wort kommen, die erklären, weshalb Unsicherheit und übertriebener Perfektionismus das Leben so vieler Menschen prägen. Und was zu beachten ist, wenn man therapeutische Hilfe sucht. Weitere Beiträge befassen sich mit aktuellen Erkenntnissen zur Behandlung von Schlafstörungen und zur Entstehung von Depressionen. Außerdem wird die Frage beantwortet, ob sich seelische Blockaden tatsächlich durch die Kombination von Gesprächen mit Bewegungen, Atemübungen und Berührungen aufbrechen lassen, wie Vertreter der „Körperpsychotherapie“ behaupten.

Weitere Themen: Resilienz – die innere Stärke wecken • Kinder – wenn sich das Ich verdunkelt
• Das Gehirn – unser verletzliches Organ • Ernährung – Essen für die gute Stimmung.

Die neue Ausgabe von GEO WISSEN hat einen Umfang von 164 Seiten und kostet 9 Euro. Einer Teilaufgabe ist die DVD „Ich wollte nicht mehr aufstehen - neue Hilfen bei Depression“ beigelegt – eine Dokumentation über Ursachen und Therapien. Das Heft mit DVD kostet 15,90 Euro.

Kontakt:

Maike Pelikan
GEO Kommunikation
20444 Hamburg
Telefon +49 (0) 40 / 37 03 - 21 57
Telefax +49 (0) 40 / 37 03 - 56 83
E-Mail pelikan.maike@geo.de
Internet www.geo.de