Erschienen am 08.06.2023
224 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0452-7

Margaret Rutherford

Die versteckte Depression

Wenn Perfektionismus krank macht

Wenn das Streben nach Perfektion in die Depression führt

In diesem Buch geht es um einen zentralen Auslöser von Depressionen, dem bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde: Perfektionismus.
Glauben Sie, dass schmerzhafte Emotionen ein Zeichen von Schwäche sind? Verstecken Sie Ihre Unsicherheit und Verletzlichkeit hinter einer perfekten Fassade? Vielleicht sind Sie nach außen erfolgreich, engagiert und immer für andere da – spüren aber innerlich oft Scham, das Gefühl, nicht zu genügen, und üben schroffe Selbstkritik? Menschen, die unter dieser versteckten Form der Depression leiden, zerbrechen nicht selten daran.
Das Perfide ist, dass Perfektionismus nicht nur Depressionen verursachen kann. Depressive Symptome bleiben auch oft hinter einem makellosen und souveränen Auftreten verborgen: unentdeckt von der Umwelt und manchmal auch von den Betroffenen selbst.
Mit diesem mitfühlenden Leitfaden lernen Sie, Ihren Perfektionismus zu verstehen, destruktive Überzeugungen zu identifizieren und sich mit Emotionen zu verbinden, die viel zu lange unterdrückt wurden. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre kritische innere Stimme zum Schweigen bringen, und wirkungsvolle Strategien, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen.

Ein Buch für alle, die an Depressionen leiden, sowie Angehörige und Psychotherapeut:innen.

Autorenprofil

Margaret Rutherford

Margaret Robinson Rutherford ist Psychotherapeutin in eigener Praxis in Arkansas. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet sie mit Einzelpersonen und Paaren. Sie hat sich auf die Behandlung von (versteckten) Depressionen, Angstzuständen und Beziehungsproblemen spezialisiert.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de