



Erschienen am 19.07.2017  
368 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-662-2

Richard O'Connor

## Die Schatten für immer vertreiben

Selbsthilfe bei Depressionen - über Therapie und Medikamente hinaus

Dieses Selbsthilfebuch für an Depression erkrankte Menschen und ihre Angehörigen bietet ein Programm zur Änderung depressiver Gewohnheiten. Es ist eine gute Ergänzung zu einer bestehenden medikamentösen und/oder therapeutischen Behandlung.

Richard O'Connor geht davon aus, dass Menschen sich selbstzerstörerisch fühlen/denken/verhalten, weil ihnen Alternativen fehlen: Depressionen führen beispielsweise dazu, dass sich die Betroffenen eine Besserung nicht einmal vorstellen können. Wie soll da Heilung gelingen? Seine Erläuterungen zu verschiedenen Formen der Depression, zu Krankheitsverläufen und Behandlungsmöglichkeiten veranschaulicht O'Connor an zahlreichen Fallgeschichten.

## Biografien

### Richard O'Connor

Richard O'Connor ist selbstständiger Psychotherapeut in Connecticut und New York. Depressive Phasen hat es auch in seinem eigenen Leben gegeben. Er schreibt daher aus persönlicher Erfahrung.