Wer keine üblen Gewohnheiten hat,
hat wahrscheinlich auch keine Persönlichkeit…

(William Faulkner amerikan. Schriftsteller, 1949 Nobelpreis für Literatur, 1897 – 1962)

Ausgabe Juli 2011

*****Leben mit Depression**********

Johann Bauer schreibt:
Mir geht es derzeit seelisch sehr gut und ich möchte meine Energie, die ich zum weitergeben habe, mit diesen Worten, an alle, denen es zurzeit nicht so gut geht, weitergeben.
Das man mit Depression ganz gut Leben kann weiß ich aus eigener Erfahrung, ich leide bereits seit ca. 40 Jahren an Depression und habe in Jahren mühevoller Eigendisziplin, einige Eigentherapien erarbeitet und gelernt, dass ich mit den kleinen Helferlein gegen eine schlechte Phase an jedem Tag ankämpfen kann.
Mit kleinen Helferlein meine ich positives Denken, Ausübung von Hobbys, egal welcher Art diese Hobbys sind, oder an schöne Sachen Denken und Sport betreiben.
Meine Eigentherapien (kleine Helferlein) sind: (Musik, Lesen, Computer, Lachen, Tratschen, Garten, Spazieren, Nordic Walking, meine Kinder Marcel und Michelle, meine Katzen, Fernsehen, DVD schauen, Wandern und natürlich die Selbsthilfe)
Am Beginn jeden Tages sondiere ich wie mein Befinden ist, habe ich ein schlechtes Gefühl so weiß ich das ich etwas machen muss das mich auf positive Gedanken bringt, habe ich ein gutes Gefühl kann ich den Tag Beruhigt beginnen lassen.

Mehr über „Leben mit der Depression" erfahren sie bei jedem Gruppentreffen, Besuchen auch sie ein Gruppentreffen der **„Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn"** und sie werden sehen, Sie sind nicht allein, bei uns erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen, Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität.
Wir sind eine offene Gruppe, die JEDE(N) gerne aufnimmt! Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Besser Gemeinsam - als Einsam! - Depression kann Jede(n) treffen!

Johann Bauer - Gruppenleiter der **„Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn"**

Nächste Gruppentreffen: Donnerstag, 07.Juli 2011 und **Donnerstag, 28.Juli 2011** um **18:30 Uhr** in der **Bibliothek der Unfallabteilung des Landesklinikum Waldviertel Horn**.

Der folgende Artikel passt ganz gut zu meinen Zeilen.

Den folgenden Artikel: **„Der Weg ist das Ziel"** von **Eva Greil-Schähs** fand ich in der Beilage der Kronen Zeitung, Magazin für praktische Lebenshilfe **„GESUND"!**

Pilgern und Weitwandern als ganzheitliches Erlebnis für Körper und Geist

Nicht zuletzt seitdem sich Hape Kerkeling auf den Jakobsweg begeben und darüber ein Buch („Ich bin dann mal weg") verfasst hat, liegt Pilgern im Trend. Tausende Menschen haben es dem deutschen Komiker gleich getan und sich zu Fuß durch Europa bis nach Spanien 2durchgewandert". Im Jahr 2010 verzeichnete die Kirche über 250.000 Jakobi-Pilger!
Weitwandern kann man aber auch in Österreich. Weniger überlaufene und seltener asphaltierte Wege machen das spirituelle Gehen zu einem noch größeren Genuss. Beliebt ist etwa die „Via Sacra", auf der man 125 Kilometer von Wien nach Mariazell zurücklegt. Fünf bis sechs Tage

benötigt der Wanderer für diese Strecke etwa. Um solche Distanzen ohne große Probleme bewältigen zu können, bedarf es natürlich gewisser Vorbereitungen. Man sollte schon mehrere Tage hintereinander einige Stunden auf den Bergen unterwegs sein. Nutzen Sie diese „Probeläufe" auch dazu, Ihre Wanderschuhe einzugehen. 20 Kilometer sollten Sie mit diesen schon zurückgelegt haben. Am besten auch die geplante Ausrüstung mitnehmen. Dann zeigt sich, ob diese zu schwer oder funktionstüchtig ist.
Als Basis dient ein 60-Liter-Rucksack. Unten kommt der Schlafsack hinein, dann folgen schwere, zuletzt leichte Dinge. Alles Überflüssige zu Hause lassen! Ein Trick: Benutzen Sie die Waage, um jeden Teil zu überprüfen. Ansonsten nach leichteren Alternativen suchen. Besonders wichtig sind Regenponcho, kleine Taschenlampe und Taschenmesser. Ohne starke Sonnencreme und Blasenpflaster geht es auch nicht. Zwei Wanderstöcke gehören ebenfalls zur Ausrüstung dazu. Experten nehmen nur wenig Wäsche mit, man kann unterwegs waschen. Auch zu viel Proviant hemmt nur, Einkehrmöglichkeiten gibt es unterwegs genug.
Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt sich vom Sportmediziner beraten, ob er auch fit genug ist für einen solchen „Gewaltmarsch". Auch eine Kontrolle beim Zahnarzt wird vor dem Aufbruch empfohlen!
Pilgern ist mehr als Wandern. Abgesehen von den Vorteilen für die Gesundheit - Herz und Kreislauf werden trainiert, die Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren sich, viele Wanderer verlieren überflüssige Kilos - kommt eine spirituelle Erfahrung zum Tragen. Während des Gehens kommt der (nicht unbedingt religiös motivierte) Pilger in Einklang mit der Natur und sich selbst, er genießt Abstand von Stress sowie Hektik des Alltags und entdeckt Wandern als sinnliches Erlebnis.
Mehr INFOS im Internet unter: **www.pilgern.at**

**********Leben mit Depression*****

#####Ein Tipp von mir - HUMOR##########################

Mit Humor lässt sich vieles leichter ertragen, auch wenn es manchmal Galgenhumor ist.
Sehen Sie sich ein Kabarett oder eine Komödie an.

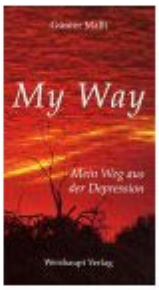
##########################Ein Tipp von mir - HUMOR#####

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ BUCHTIPPS ◇

„WER SCHÜTZT DIE DÜNNE HAUT?" Von einem einfachen Leben, das gar nicht so einfach ist
von **Johanna SCHOBESBERGER**
Verlag Edition Geschichte der Heimat ISBN: 3-900943-44-3

Die Angstzustände kommen wieder. Die Kopfschmerzen sind wieder da. Nach drei Stunden Schlaf werde ich jede Nacht wach.
Ich will in die Nervenheilanstalt.
Der Boden unter meinen Füßen ist endgültig weg. Ich möchte mich gründlich untersuchen lassen. Mein Mann holt einen Einweisungsschein von der Ärztin und fährt mich ins Krankenhaus.
„Psychiatrie". Es ist eine geschlossene Abteilung.
Ein zehnminütiges Aufnahmegespräch.
Hellgraue Augen blicken kalt, uninteressiert, gelangweilt, abweisend.
Wieder so eine, die mit dem Leben nicht zurechtkommt. Es gibt zu viele von ihnen. Sie sind uninteressiert, gänzlich uninteressant.

Zum Autorin: Johanna Schobesberger, geboren 1945 in Allerheiligen, lebt jetzt in Engerwitzdorf, verheiratet, drei Kinder.
1988 Publikumpreis im Wettbewerb „Literatur zur Arbeitswelt"; Texte von ihr wurden bisher in Literaturzeitschriften veröffentlicht bzw. vom ORF gesendet.



„MY WAY" – Mein Weg aus der Depression von **Günter MALLI**
Weishaupt Verlag – ISBN: 3-7059-0126-5

Dieses Buch schildert die Geschichte eines 30-jährigen Musikers und Familienvaters, der durch Stress, Arbeitsüberlastung und monatelangen Schlafentzug nur knapp einer Katastrophe entging. Burnout, Depression und manische Depression waren die Folge.

Zur Autor: „Geschafft: Es ist möglich. Heute bin ich wieder gesund, sehe vieles anders und habe die wahren Werte des Lebens kennen gelernt: GLÜCK - ZUFRIEDENHEIT - DANKBARKEIT.
Drei große „Kleinigkeiten", die ab nun mein weiteres Leben mitbestimmen und helfen, alles im Leben positiv zu sehen."

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

Herzlichen Dank an Frau Anneliese AIGNER für die beiden Buchtipps!

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ BUCHTIPPS ◇ ◇ ◇ ◇

Beatrix VISCHER-SIMON (Psychotherapeutin)
A-3874 GMÜND, Stadtplatz 52, Telefon: 0664 / 310 27 10
E-Mail: trixl.v@aon.at

Mag. Susanne EDELMANN (Psychotherapeutin)
A-3874 HAUGSCHLAG, Haugschlag 173, Telefon: 0 28 65 / 86 56
Mobil: 0680 / 304 13 42
E-Mail: susanne.edelmann@gmx.at
Nähere Informationen unter: www.susanne-edelmann.com

Mag. Anton DORFINGER (Psychotherapeut)
A-3945 HOHENEICH, Katzenbergen 330/6, Telefon: 0664 / 312 04 04
E-Mail: a.dorfinger@aon.at
Nähere Informationen unter: www.dorfinger.org

Andrea KOLLWIG (Psychotherapeutin)
A-3970 WEITRA, Harbach 68/2, Telefon: 0664 / 950 94 33
E-Mail: kollwig@drei.at

Gerda JADALLA (Psychotherapeutin)
A-3970 WEITRA, Stadlgasse 355, Telefon: 0 28 56 / 26 70

Monika OPALENSKY (Psychotherapeutin)
A-3970 WEITRA, Kirchengasse 93, Telefon: 0 28 56 / 31 10
E-Mail: m.opalensky@gmx.at

++
++

Bezirk HORN (Psychotherapie auf Krankenschein)

Mag. Burkhard DAFERT (Psychotherapeut)
A-3730 EGGENBURG, Wiener Straße 3, Telefon: 0 29 84 / 39 91
E-Mail: burkhard.dafert@utanet.at

Mag. Christian HEINITZ (Psychotherapeut)
A-3580 HORN, Lazarethgasse 22, Telefon: 0664 / 370 30 91
E-Mail: cheinitz@aon.at

Mag. Michaela SCHWEIGER (Psychotherapeutin)
A-3580 HORN, Lazarethgasse 22, Telefon: 0664 / 513 60 45
E-Mail: Michaelaschweiger1@gmx.at

Dipl.-Päd. Max KOMPEIN (Psychotherapeut)
A-3743 RÖSCHITZ, Winzerstraße 12, Telefon: 0 29 84 / 31 21
E-Mail: max.kompein@hotmail.com

++
++

Bezirk HORN (Zuschuss durch die Krankenkassen)

Monika NIEDERLE (Lebens- und Sozialberaterin)
A-3580 HORN, Wiener Straße 10, Telefon: 0680 / 200 51 03
und
A-3753 PERNEGG, Dallein 30, Telefon: 0680 / 200 51 03
E-Mail: monikaniederle@hotmail.com

Mag. Eva RENOLDNER-GANSCH (Psychotherapeutin)
A-3580 HORN, Hauptplatz 6, Telefon: 0 29 82 / 30 552
Mobil: 0664 / 274 24 81
E-Mail: eva.renoldner@aon.at
Nähere Informationen unter: www.psyonline.at/renoldner-gansch

Heidemarie RITZBERGER (Psychotherapeutin)
A-3580 HORN, Rudolf-Fischerweg 11/2, Telefon: 0 29 82 / 30 520
E-Mail: heidem.ritzberger@aon.at

Mag. Gabriele SPITZENBERGER (Klinische Psychologin/Psychotherapeutin)
A-3580 HORN, Mörtersdorf 10, Telefon: 0676 / 922 27 32
E-Mail: gabriele.spitzenberger@gmail.com
Nähere Informationen unter: www.psyonline.at/spitzenberger

Elisabeth BOCK (Psychotherapeutin)
A-3754 IRNFRITZ, Hauptstraße 15A, Telefon: 0 29 86 / 64 144

Dr. Georg WÖGERBAUER (Wahlarzt/Psychotherapeut)
A-3753 PERNEGG, Pernegg 1, Telefon: 0 29 13 / 21 840
E-Mail: georg@woegerbauer.at
Nähere Informationen unter: www.dr.woegerbauer.at

Sigrid WÖGERBAUER (Psychotherapeutin)
A-3753 PERNEGG, Pernegg 1, Telefon: 0 29 13 / 21 840 - 598
E-Mail: sigridwoegerbauer@aon.at
Nähere Informationen unter: www.dr.woegerbauer.at

Anna-Maria KISLINGER (Psychotherapeutin)
A-3592 RÖHRENBACH, Feinfeld 4, Telefon: 0676 / 967 02 00
E-Mail: psychotherapie@kislinger.org
Nähere Informationen unter: www.kislinger.org

++
++

Bezirk WAIDHOFEN/THAYA (Psychotherapie auf Krankenschein)

Mag. Marcel BERCHTOLD (Psychotherapeut)
A-3814 AIGEN bei RAABS, Sauggern 20, Telefon: 0664 / 142 22 99
E-Mail: marcel.berchtold@aon.at
Nähere Informationen unter: www.psycho-ritual.at

Mag. Anton DORFINGER (Psychotherapeut)
A-3843 DOBERSBERG, Siedlungsgasse 2, Telefon: 0664 / 312 04 04
E-Mail: a.dorfinger@aon.at
Nähere Informationen unter: www.dorfinger.org

Mag. Andrea DÖRRER (Klinische Psychologin/Psychotherapeutin)
A-3843 DOBERSBERG, Waidhofner Straße 5, Telefon: 0 28 43 / 22 24 22
Mobil: 0664 / 383 97 69
E-Mail: andrea@doerrer.at

DSA Franz BICKER (Psychotherapeut)
A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Böhmgasse 1, Telefon: 0664 / 135 10 69
E-Mail: franz.Bicker@aon.at

++

++

Bezirk WAIDHOFEN/THAYA (Zuschuss durch die Krankenkassen)

Mag. Roland BÖHM (Psychotherapeut)
A-3822 KARLSTEIN/THAYA, Sparkassengasse 9/5, Telefon: 0 28 44 / 88 199
Mobil: 0664 / 370 20 38
E-Mail: rolandx1@hotmail.com
Nähere Informationen unter: www.psyonline.at/boehm-roland

Wolfgang SCHAGERL (Psychotherapeut)
A-3762 LUDWEIS, SEEBS 14, Telefon: 0 28 47 / 80 462
E-Mail: schagerl.wolfgang@wavenet.at

Dr. Martina SCHMUCKER-CSOKOR (Klinische Psychologin/Psychotherapeutin)
A-3834 PFAFFENSCHLAG, Arnolz 1, Telefon: 0664 / 326 06 39
E-Mail: praxis@schmucker-csokor.at
Nähere Informationen unter: www.schmucker-csokor.at

DSA Hubert SCHNEIDER (Psychotherapeut)
A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Bahnhofstraße 34, Telefon: 0 28 64 / 24 68
Mobil: 0664 / 445 58 97
E-Mail: h.c.schneider@aon.at

Gabriele STATTLER (Psychotherapeutin)
A-3830 WAIDHOFEN/THAYA, Bahnhofstraße 18, Telefon: 0664 / 898 11 20
E-Mail: gabriele.stattler@aon.at

++

++

Bezirk ZWETTL (Psychotherapie auf Krankenschein)

Maria Anna KRATOCHVIL (Psychotherapeutin)
A-3631 OTTENSCHLAG, Bernreith 25, Telefon: 0664 / 391 71 28
E-Mail: krato.bern@aon.at
Nähere Informationen unter: www.psyonline.at/kratochvil_maria

DSA Renate REINWEIN-KEMPTNER (Psychotherapeutin)
A-3910 ZWETTL, Dreifaltigkeitsplatz 4, Telefon: 0664 / 781 90 07
E-Mail: r.reinwein-kemptner@aon.at

Wolfgang SCHAGERL (Psychotherapeut)
A-3910 ZWETTL, Neuer Markt 17, Telefon: 0676 / 636 44 96
E-Mail: schagerl.wolfgang@wavenet.at

Franz J. WENZL (Psychotherapeut)
A-3910 ZWETTL, Syrnauer Straße 5, Telefon: 0676 / 627 30 09
E-Mail: franz.wenzl@chello.at

++

++

Bezirk ZWETTL (Zuschuss durch die Krankenkassen)

Ilse DÖRING (Psychotherapeutin)
A-3665 GUTENBRUNN, Gutenbrunn 170, Telefon: 0 28 74 / 73 000
Nähere Informationen unter: www.eptaphon.at

Mag. Wolfgang DÖRING (Psychotherapeut)
A-3665 GUTENBRUNN, Gutenbrunn 170, Telefon: 0 28 74 / 73 000
E-Mail: wolfgang.doering@t-online.at
Nähere Informationen unter: www.eptaphon.at

Andreas HAINZ (Psychotherapeut)
A-3631 OTTENSCHLAG, Xundheitsstraße 1, Telefon: 0 28 72 / 20 02 08 13
E-Mail: andreas-hainz@lebensresort.at

Martina PROKSCH-WEILGUNI (Psychotherapeutin)
A-3900 SCHWARZENAU, Neubaustraße 12, Telefon: 0699 / 11 44 94 44
E-Mail: prokschweilguni@gmax.at
Nähere Informationen unter: www.prokschweilguni.at

Anna WEICHSELBAUM (Psychotherapeutin)
A-3920 WIESENSFELD, Wiesensfeld 35, Telefon: 0676 / 780 88 39
E-Mail: anna.weichselbaum@gmx.at

Mag. Luzia DOMESLE (Klinische Psychologin/Psychotherapeutin)
A-3910 ZWETTL, Mittelweg 1, Telefon: 0 28 22 / 53 298
E-Mail: praxis@psychologie-domesle.at
Nähere Informationen unter: www.psychologie-domesle.at

Mag. Harald HAIDER (Psychotherapeut)
A-3910 ZWETTL, Nordweg 31, Telefon: 0650 / 885 08 45
E-Mail: haraldhaider@hotmail.com
Nähere Informationen unter: www.vis3.at

++

++++++++++++++++++++KONTAKTADRESSEN PSYCHOTHERAPEUTEN+++++

□ □ □ □ □ ETWAS ZUM LACHEN! □

Ein Mann kommt zur Wahrsagerin und setzt sich vor die Kristallkugel. "Wie ich sehe, sind Sie Vater von zwei Kindern", sagt sie. "Der Meinung sind Sie", erwidert er, "ich bin Vater von drei Kindern." Die Wahrsagerin lächelt: "der Meinung sind Sie..."

□ ETWAS ZUM LACHEN! □ □ □ □ □

<<<<< TERMINE <<<<

ertastet und sprach: "Nein, ein Elefant ist vielmehr wie ein großer Fächer." Der dritte Gelehrte sprach: "Aber nein, ein Elefant ist wie eine dicke Säule." Er hatte ein Bein des Elefanten berührt. Der vierte Weise sagte: "Also ich finde, ein Elefant ist wie eine kleine Strippe mit ein paar Haaren am Ende", denn er hatte nur den Schwanz des Elefanten ertastet. Und der fünfte Weise berichtete seinem König: " Also ich sage, ein Elefant ist wie ein riesige Masse, mit Rundungen und ein paar Borsten darauf." Dieser Gelehrte hatte den Rumpf des Tieres berührt.

Nach diesen widersprüchlichen Äußerungen fürchteten die Gelehrten den Zorn des Königs, konnten sie sich doch nicht darauf einigen, was ein Elefant wirklich ist. Doch der König lächelte weise: "Ich danke Euch, denn ich weiß nun, was ein Elefant ist: Ein Elefant ist ein Tier mit einem Rüssel, der wie ein langer Arm ist, mit Ohren, die wie Fächer sind, mit Beinen, die wie starke Säulen sind, mit einem Schwanz, der einer kleinen Strippe mit ein paar Haaren daran gleicht und mit einem Rumpf, der wie eine große Masse mit Rundungen und ein paar Borsten ist."
Die Gelehrten senkten beschämt ihren Kopf, nachdem sie erkannten, dass jeder von ihnen nur einen Teil des Elefanten ertastet hatte und sie sich zu schnell damit zufrieden gegeben hatten.

Bereitgestellt von www.lichtkreis.at

° ° ° ° ° Worte zum Nachdenken und Weiterschenken! °

~ ~ ~ ~ ~ Spruch des Monats ~

~ Spruch des Monats ~ ~ ~ ~ ~

• • • •