



***Vorurteile sind wie ein Blumenstrauß,
den man wenigstens von Zeit zu Zeit
neu arrangieren sollte...***

(Luther Burbank amerikan. Pflanzen-Züchter, 1849 - 1926)

Ausgabe Dezember 2010



Eine Geschichte zum Nachdenken !



Es war einmal eine Frau, die alles lernen wollte, was es zu wissen gab. So suchte sie einen Guru auf, der im entlegensten Gebirge in einer Höhle wohnte. Er gab ihr viele Bücher und Schriften. Dann ließ er sie allein, damit sie in Ruhe studieren konnte. Jeden Morgen kehrte er zurück, um die Fortschritte der Frau zu überprüfen. Er stellte immer die gleiche Frage: **„Hast du alles gelernt, was es zu wissen gibt ?“** Und ihre Antwort lautete jedes Mal: **„Nein.“** Darauf schlug ihr der Guru mit einer schweren Holzstange auf den Kopf. Diese Szene wiederholte sich monatelang.

Eines Tages betrat der Weise die Höhle, stellte dieselbe Frage und hörte dieselbe Antwort. Wie immer hob er den Stock und wollte sie schlagen. Aber an diesem Tag entriss ihm die Frau den Stock und unterbrach seinen Angriff in der Luft. Sie war zwar erleichtert, den täglichen Schlägen entkommen zu sein, fürchtete aber auch seine Vergeltung. Zu ihrer großen Überraschung lächelte der Guru. **„Ich gratuliere dir“**, sagte er **„du hast bestanden. Du weißt jetzt alles, was du wissen musst.“** Verwirrt fragte die Frau: **„Wie kann das sein ?“** Der Guru antwortete: **„Du hast gelernt, dass du nie alles lernen wirst, was es an Wissen gibt. Aber du hast gelernt, wie du den Schmerz beenden kannst.“**



Aufklärung kann Leben retten. Darum widmet sich „innenwelt spezial“ jetzt dem Thema Suizid. Häufig ist unbehandelte Depression die Grundlage dafür, dass Selbsttötung als letzter Ausweg aus einer psychischen Krise gesehen wird. 1300 Menschen in Österreich sterben auf diese Weise - doppelt so viele wie in Folge von Verkehrsunfällen. In der „innenwelt spezial“ (Magazin für seelische Gesundheit und Lebensqualität) ist beschrieben, warum Depression eine potentiell tödliche Krankheit ist, welche Möglichkeiten der medizinischen und psychotherapeutischen Hilfe es gibt - und wo Betroffene, aber auch Angehörige Unterstützung finden. Denn jeder braucht in dunklen Zeiten einen Lichtblick.

Mehr **Informationen** und **Bestellmöglichkeiten (Gratis-Abo)** finden Sie außerdem auf der Homepage unter www.innenwelt.at oder **Redaktion innenwelt**, Sommergasse 14, A-1130 Wien, **Mail:** redaktion@innenwelt.at



***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****



„Das große Buch der Lebenskunst“ von Anselm Grün

Herder Verlag – ISBN 978-3-451-30282-4

Dass wir glücklich werden, liegt an uns selbst.

Lebenskunst ist der Schlüssel: Einfach sein, ohne Nebenabsichten. Sich nicht unter Druck setzen.

Die Sorgen loslassen und mit der eigenen inneren Kraft in Berührung kommen. Gut zu sich selber sein. Und offen für das Leben. Das große Buch der Lebenskunst ist eine Zusammenfassung der schönsten Texte aus zwei Bestsellern.

Zum Autor: Anselm Grün, Priester und weltweit der populärste spirituelle Autor unserer Tage. Seine Bücher zu Spiritualität und Lebenskunst haben Millionenauflagen erreicht.

* * * * *



„Depression bewältigen: Die Lebensfreude wiederfinden“ von Ulrich Hegerl und Svenja Niescken

Trias Verlag – ISBN 3-8304-3127-9

So erkennen Sie frühzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen *HansiB*

***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP ***** BÜCHERTIPP *****



Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein **E-Mail** an office@hansib.at oder im Kuvert an **Johann Bauer, Am Schloßberg 174, A-3571 Gars/Thunau.**

Vielen Dank !



Ein gesegnetes Weihnachtsfest

und einen guten Rutsch ins Neue Jahr

wünscht die

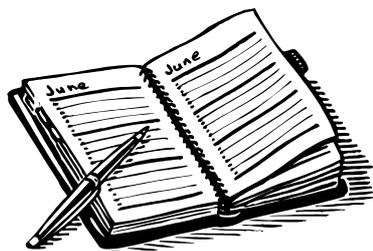
Selbsthilfegruppe für

seelische Gesundheit Horn



.....

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 27. Jänner 2011
Donnerstag, 24. Februar 2011
um 18:30 Uhr

im Landesklinikum Waldviertel HORN
Bibliothek der Unfallabteilung

.....

.....

Informationsblatt der Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit Horn - Postadresse:
A-3571 Gars/Thunau, Am Schloßberg 174 - Tel.: 02985/30205 - Handy: 0664/2701600 -
E-Mail: office@hansib.at - F.d.I.V.: Johann Bauer

.....