

COACHINGZONE

Depression!... Sicher?

«Sie haben eine Depression!» Eine bedrückende und stigmatisierende Diagnose, die immer mehr Menschen von Ärzten und Psychotherapeuten erhalten, vor allem wenn diese sonst nichts finden können. Mit dieser Diagnose wird einem unmissverständlich klar gemacht: Sie sind krank, mit Ihnen stimmt etwas nicht und das muss man therapieren. Meist mittels länger dauernder Gesprächstherapie und nahezu immer werden Betroffenen begleitend Psychopharmaka verordnet. Die Diagnose «Depression» ist so häufig in aller Munde, dass kaum jemand daran zweifelt, dass es so etwas wie eine Krankheit «Depression» tatsächlich gibt.

Ich selber zweifle auch nicht daran, dass es das Krankheitsbild «Depression» gibt. Allerdings behaupte ich, aufgrund meiner langjährigen Erfahrungen als spezialisierter Coach und Psychologischer Berater, dass es sich bei den meisten Diagnosen

«Depression» überwiegend um Fehldiagnosen handelt - vor allem bei gering- und mittelgradigen «Depressionen».

Tatsächlich leiden die meisten Betroffenen an typischen Symptomen, die nicht auf eine Krankheit, sondern auf eine ausgeprägte Niedergeschlagenheit hindeuten. Niedergeschlagenheit jedoch ist eine Emotion und eine Emotion kann per se nicht eine Krankheit sein! Folglich werden Betroffene rein auf der Symptomebene massenhaft und oft über Jahre mit Psychopharmaka fehlbehandelt. Im besten Fall lindern sich die Symptome kurzfristig, was sich nachweislich mit dem sehr gut erforschten Placeboeffekt erklären lässt. Mittelfristig aber verschlimmert sich häufig der Allgemeinzustand wieder, aufgrund der zahlreichen gravierenden Medikamente-Nebenwirkungen und weil Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Ängste, Frust und Selbstabwertung

mit zunehmender Therapiedauer ansteigen.

Als spezialisierter Neurostress Coach arbeite ich nach einem ganz eigenen Unterstützungsansatz, welcher es ermöglicht, die Ursache der Niedergeschlagenheit meist sehr klar und rasch zu ermitteln. Niedergeschlagen fühlen sich Menschen immer dann, wenn sie etwas als bedrückend empfinden. Bedrücktheit empfinden Menschen, wenn sie sich in einem bestimmten Kontext hilflos fühlen und denen auf gedanklicher Ebene die Hoffnung auf eine positive Lebensveränderung abhanden gekommen ist. Die Gedanken dahinter basieren meistens auf erlernten Grundannahmen, die sich jedoch als dysfunktional, also nicht zielführend erweisen.

Mein professioneller Ansatz bietet wirksame Unterstützung darin, die symptomverursachenden Gedankenkonstrukte sehr effizient ans

Licht zu bringen und zielführend zu modifizieren. Es ist immer wieder erstaunlich, wie Menschen mit einer jahrelangen angeblichen Depression durch das Spezialcoaching sehr rasch wieder zu neuer Lebensfreude, Selbstvertrauen, Hoffnung und Gesundheit finden können. Dies erfordert weder Medikamente, noch eine lange, frustrierende und teure Therapie.

Leiden Sie an Depression, Burnout, Angststörung, Schlafproblemen oder anderen Symptomen und suchen Sie eine wirksame Alternative zu Medikamenten und Therapien? Dann kontaktieren Sie mich jetzt für ein Erstgespräch.



Roger Frei

Mehr Informationen unter:

www.triactive.coach
www.neurostress.coach
www.insomnie.coach
 oder Tel. 076 710 1000

Roger J. Frei arbeitet als Psychologischer Berater und Neurostress Coach bei Triactive Coaching Winterthur. z.V.g.

Schulprovisorium Gotzenwil soll im Februar bereit stehen

Anfangs Jahr sorgte in Iberg die Meldung, dass die Erstklässler nach Gotzenwil zur Schule müssten, für Aufregung. Zusätzliche Pannen führten dazu, dass das Schulprovisorium an der Eidbergstrasse noch immer nicht bezogen werden kann und die Iberger Kinder voraussichtlich bis zu den Sportferien 2020 per Schulbus nach Seen gefahren werden müssen.



Bis zum Schulraumbezug in Gotzenwil muss für die Iberger Kinder auch der Schulweg - unter anderem die Überquerung der Weierstrasse - gesichert werden. z.V.g.

Gotzenwil Dass die Winterthurer Schulbehörde in Iberg nicht rechtzeitig auf grössere Schülerzahlen reagiert hatte und die Erstklässler ihren Schulstart in einem Schulprovisorium in Gotzenwil hätten bestreiten müssen, sorgte im Frühling für Unmut. Zu bemängeln gab aber auch die entsprechende Kommunikation der Schulpflege. Nachdem einige Eltern mit ihren Kindern den teils gefährlichen künftigen Schulweg hinunter nach Gotzenwil bereits geübt hatten, flog der nächste Ärger in den Briefkasten. Die Bauwilligung liess auf sich warten. Ob das Baugesuch zu spät gestellt worden war, oder die städtischen Bauwilligungsmühen - selbst wenn es

um das Wohl der Kinder geht - zu langsam drehen, sei einmal dahingestellt. Tatsache war, dass das Schulprovisorium weder bis zum Schulbeginn im August noch bis zu den Herbstferien hatte fertig gestellt werden können. Gemunkelt wird auch, dass zwischen dem Schuldepartement und der Projektleitung Probleme auftraten.

Noch keine Schulwegsicherung

Also wurden die Iberger Kinder seit dem Schulstart täglich mit Schulbussen ein- bis zweimal zum Schulhaus Bühlwiesen und zurück nach Iberg gefahren. Nach den Sportferien 2020 sollten die aufwändigen

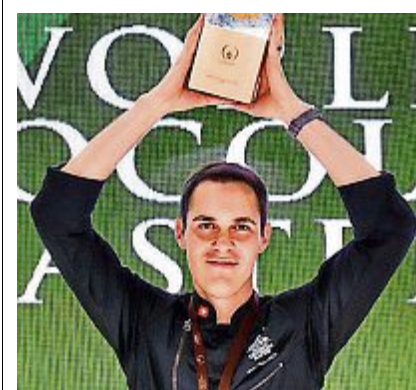
Transporte der Vergangenheit angehören. Ein Jahr nach Mietbeginn dürften die Schulräume in Gotzenwil endlich bezogen werden können, «wenn der Baufortschritt es zulässt», wie der zuständige Schulstadtrat Jürg Altwegg sagt. Optimismus tönt anders. Auch in Sachen Schulwegsicherheit, unter anderem einer nötigen Trottoirverlängerung entlang der Weierstrasse bis zur Weierholzstrasse, hat sich noch nichts getan. «Der Schulweg von Iberg nach Gotzenwil ist noch Gegenstand der Verkehrsplanung. Zum Ausgang dieses Prozesses kann ich leider noch keine Angaben machen», so Altwegg. George Stutz

Weltklasse-Schützin trifft im Sportdate auf Schoggi-Meister

Am kommenden Montag wird über Mittag im WIN4-Studio eine weitere Sportdate-Sendung aufgezeichnet. Gäste sind der beste Chocolatier der Welt, Elias Läderach, und die Olympia-Medaillengewinnerin Heidi Diethelm Gerber.

Winterthur Mit Chocolatier Elias Läderach gewann letztes Jahr erstmals ein Schweizer den begehrten Titel «World Chocolate Master». Der 31-Jährige ist der Sohn des Schoggi-Patrons Jürg Läderach und Mitglied der Geschäftsleitung im Glarner Unternehmen. Elias Läderach wird am kommenden Montag der Wirtschafts-Gast von Sportdate-

Moderatorin Regula Späni sein. Auf der Spitzensport-Seite wird die sympathische Sportschützin Heidi Diethelm Gerber Platz nehmen. Die 50-Jährige aus dem Thurgauischen Münstertal ist zweifache Europameisterin, Weltcupsiegerin, Schweizermeisterin mit der Sport- und der Luftpistole. 2016 gewann sie an den Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro die Bronze-Medaille. Wie immer ist die Teilnahme an der Sportdate-Aufzeichnung (Montag, 9. Dezember, 12 bis 13.30 Uhr) kostenlos. Um eine Anmeldung wird gebeten. Online kann unter www.sportdate.tv die Teilnahme bestätigt werden. z.V.g.



Chocolatier Elias Läderach. z.V.g.



Sportschützin Heidi Diethelm Gerber. z.V.g.