



## Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben

*Ulrike Schrimpf*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben** Ulrike Schrimpf

 [Download Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: M...pdf](#)

 [Read Online Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: ...pdf](#)

# **Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben**

*Ulrike Schrimpf*

**Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben** Ulrike Schrimpf

## **Downloaden und kostenlos lesen Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben Ulrike Schrimpf**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Mutter(un)glück

„Mit weit aufgerissenen Augen liege ich wach, zwischen meinem Freund, der laut und gleichmäßig neben mir atmet, und meinem kleinen Sohn. Stundenlang. Meine Nächte sind grellweiß, Zwangsgespenster.“

Ulrike Schrimpf freut sich sehr auf die Geburt ihres zweiten Sohns. Doch schnell stellt sie fest, dass diese Freude verschwunden ist. Mehr noch: Angst, Erschöpfung und Verzweiflung sind alles, was sie fühlt, was sie zu fühlen in der Lage ist. Die Diagnose „postpartale Depression“ ist nur der erste Schritt auf einem langen Weg zurück ins Leben, für sie und ihre Familie.

Heute hat Ulrike Schrimpf ihre Depression überwunden. In ihrem Buch berichtet sie nicht nur über ihre eigenen Erfahrungen, sondern auch von möglichen Vorzeichen in der Schwangerschaft, Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven. Denn die postpartale Depression ist schon lange kein Randthema mehr, sondern eine weit verbreitete Erkrankung. Ihr Wunsch ist es, allen (werdenden) Müttern eine Alternative zur perfektionistischen Selbstkasteiung zu zeigen und zu einem entspannten Umgang nicht nur mit ihren Babys, sondern auch mit sich selbst.

Kurzbeschreibung

Mutter(un)glück

„Mit weit aufgerissenen Augen liege ich wach, zwischen meinem Freund, der laut und gleichmäßig neben mir atmet, und meinem kleinen Sohn. Stundenlang. Meine Nächte sind grellweiß, Zwangsgespenster.“

Ulrike Schrimpf freut sich sehr auf die Geburt ihres zweiten Sohns. Doch schnell stellt sie fest, dass diese Freude verschwunden ist. Mehr noch: Angst, Erschöpfung und Verzweiflung sind alles, was sie fühlt, was sie zu fühlen in der Lage ist. Die Diagnose „postpartale Depression“ ist nur der erste Schritt auf einem langen Weg zurück ins Leben, für sie und ihre Familie.

Heute hat Ulrike Schrimpf ihre Depression überwunden. In ihrem Buch berichtet sie nicht nur über ihre eigenen Erfahrungen, sondern auch von möglichen Vorzeichen in der Schwangerschaft, Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven. Denn die postpartale Depression ist schon lange kein Randthema mehr, sondern eine weit verbreitete Erkrankung. Ihr Wunsch ist es, allen (werdenden) Müttern eine Alternative zur perfektionistischen Selbstkasteiung zu zeigen und zu einem entspannten Umgang nicht

nur mit ihren Babys, sondern auch mit sich selbst.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ulrike Schrimpf wurde 1975 in Berlin geboren. Nach einer Schauspielausbildung studierte sie Französische Philologie sowie Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaften in Berlin und Paris. Danach arbeitete sie als Literaturagentin und pädagogische Leiterin der Charité International Academy. Heute ist sie als freie Autorin und Kommunikationstrainerin in Wien und Berlin tätig. Sie lebt zusammen mit ihrem Lebensgefährten und ihren beiden Söhnen.

Ulrike Schrimpf hat mehrere Bücher mit und zu der zeitgenössischen französischen Theaterautorin Yasmina Reza veröffentlicht sowie zur medizinischen Fachkommunikation. Ihr erstes Kinderbuch „Zara. Alles neu“, mit dem die Autorin für die Shortlist der besten fünf des Schreibwettbewerbs „Der Goldene Pick 2011“ nominiert war und für das sie den Publikumspreis gewann, ist 2013 im Aladin Verlag erschienen. Download and Read Online Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben Ulrike Schrimpf #71YJKP4DH0E

Lesen Sie Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf für online ebook Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf Bücher online zu lesen. Online Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf ebook PDF herunterladen Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf Doc Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf Mobipocket Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?: Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben von Ulrike Schrimpf EPub