



Jeanne Jirges

Ich scheiß auf meine Depression

Erste Selbsthilfe bei Depressionen, Essstörung und Selbstzweifel aus der Sicht einer Betroffenen.



Information zum Buch

Wie weit würdest du gehen, um geliebt zu werden? Diese Welt für immer verlassen oder helfen, sie zu verändern? Jeanne Jirges war 26 Jahre alt, als ihr klar wurde, dass sie (so) nicht mehr leben wollte. Wie lebt es sich denn auch mit maximal 600 Kilokalorien und exzessiven Workouts? Was sind Spätfolgen, wenn man als stark übergewichtiges und emotional vernachlässigtes Einzelkind aufwächst? Ist es überhaupt das eigene Leben, wenn man es ständig von anderen Personen abhängig macht? Und wie liebt man, wenn man sich selbst hasst? Die Antwort ist klar: gar nicht! Jeanne Jirges beschreibt in diesem Buch ihre persönlichen Erfahrungen mit Essstörungen, Depressionen und Selbsthass, gefangen in der Opfermentalität. Sie gibt tiefe Einblicke in die Sichtweise einer Betroffenen. „Ich scheiß auf meine Depression“ ist der Kampfschrei einer jungen Frau, die sich selbst aus einem enormen Tief herausgezogen und sich ihren Lebenswillen zurückgeholt hat. All diese Erfahrungen teilt sie in diesem Buch. Persönliche Geschichten, hilfreiche Tipps und selbst entwickelte Methoden regen die Leser zur sofortigen Selbstanwendung an.

Autoren-Kurzporträt

Jeanne Jirges wurde 1993 geboren, ist gebürtige Wienerin und schrieb mit „Ich scheiß auf meine Depression“ 2022 ihr erstes Buch. Sie hat einen umfangreichen Hintergrund als Pädagogin, Schauspielerin, Grafikerin und Podcasterin. Heute ist sie Mental- und Selbstbewusstseinstrainerin sowie Identitätsmentorin und Public Speaker und hilft Menschen dabei sie selbst zu sein und ihre Lebensträume zu verwirklichen.

Link zum Buch

<https://www.morawa.at/detail/ISBN-9783347759923/Jirges-Jeanne/Ich-schei%C3%9F-auf-meine-Depression>

176 Seiten | € 25,95
ISBN 978-3-347-75992-3

