

# Warum hast du Depressionen und wie kannst du deine Depressionen loswerden?

Hey Leute, mein Name ist Gunnar Schuster und heute geht es um das Thema Depressionen, warum man Depressionen hat und wie man die Depressionen loswerden kann. Viel Spaß dabei.

- Warum bist du depressiv?
- Was ist die Ursache für deine Depression?
- Was ist die wahre Ursache?
- Was sind Wege aus der Depression?

Depression ist irgendwie wie eine Epidemie. So viele von uns fangen an mehr und mehr Anzeichen von Depressionen zu zeigen. Was ist los? Was passiert hier? Was ist die Wahrheit über Depression? Ich sage dir ganz offen. Der Grund warum du depressiv bist ist, weil etwas mit deiner Denkweise nicht stimmt. Irgendetwas läuft falsch. Das willst du bestimmt nicht hören und ich gebe nicht dir die Schuld. Ich sage nur wie es ist. Es gibt zwei Dinge die ich hier unterscheiden möchte.

Es gibt Menschen die sich dieses Video anschauen, die klinisch depressiv sind und die echte physiologische Konditionen haben, die zu ihrer Depression beitragen. Und ich passe auf was ich sage, denn manche Zuschauer, insbesondere wenn sie sich in einem depressiven Zustand befinden, suchen schnell danach die Opferrolle einzunehmen und nicht die Verantwortung dafür zu übernehmen wie du dich fühlst und du ursächlich für deine eigene

Depression bist. Nichtsdestotrotz empfehle ich es dir zu einem Arzt zu gehen und dich dort behandeln zu lassen.

Dann gibt es noch die andere Hälfte der Zuschauer. Ich würde sagen, das ist nicht die Hälfte, es ist die Mehrheit und es ist bei weitem die Mehrheit die sich in einer schlechten psychologischen Verfassung befinden. Und du hast keine Verantwortung für deine eigene persönliche Entwicklung genommen. Und das möchte ich in diesem Video ansprechen.

Lass uns los legen. Schau dir dieses Video bis zum Schluss an. Und du wirst bemerken, dass du dich vermutlich in der Gruppe der Menschen befindet die eine einfach miese Denkweise haben. Selbst wenn du biologische oder klinische Faktoren für deine Depression hast, ist deine Denkweise immer noch mies. Und dich damit zu beschäftigen, dich selbst zu verstehen ist viel wichtiger.

Wir werden noch ins Detail gehen und in diesem Video wirst du noch einige Techniken erfahren, die dir helfen. Unterm Strich und das ist wissenschaftlich bewiesen...das Niveau an Lebenszufriedenheit ist zu 50 Prozent genetisch bedingt ist. Ein gutes Buch dazu ist „The How of Happiness“ und es gibt noch weitere tolle Bücher da draußen. Ich möchte dich dazu ermutigen aufzuhören ein Opfer zu sein und die Verantwortung für deine Psyche zu übernehmen. Dein Mindset, deine Software die in deinem Kopf abläuft ist extrem wichtig. Menschen reagieren super schnell auf externe Einflüsse und machen diese für ihr Problem verantwortlich und ignorieren die größte Ursache für die Probleme – sich selbst und ihre Gedanken.

Die größte Grund warum du depressiv bist ist, da du zu sehr auf dich fokussierst bist. Du bist zu sehr mit dir selbst beschäftigt. Du bist zu

<http://gunnarschuster.com>

egoistisch. Vielleicht hört sich das jetzt hart an und deine Reaktion könnte sein „Ich bin nicht egoistisch. Ich bin sehr nett und hilfsbereit. Ich gehe in die Kirche, helfe anderen. Ich mache gute Dinge für meine Familie. Ich kümmere mich um meinen Partner. Ich bin nicht egoistisch. Ich bin bescheiden.“

Du bist in dem Sinne egoistisch, weil du ein starkes Gefühl davon hast wer du bist. Ich erkläre dir auch gleich was ich damit meine. Denn deine Depression unterstützt dein Gefühl wer du bist. Was ich möchte ist, dass du, die Person die du denkst die du bist, dein Ego – wenn ich deinen Namen sage, was du denkst, dass du bist, deine Vergangenheit, alle deine Glaubenssätze, alle deine Annahmen wie die Welt funktioniert – alles das ist ein Konzept. Das ist alles nur, nur, nur ein Konzept. Das gibt es in Wirklichkeit überhaupt nicht.

Es ist nicht vorhanden. Natürlich ist es eine Sache es konzeptionell und intellektuell zu verstehen. Eine andere Sache ist es sich dessen bewusst zu sein. Um das zu tun musst du viel meditieren, viel Selbstbetrachtung betreiben. Je mehr du davon machst, desto mehr wirst du dir dessen bewusst.

Eine Tatsache bleibt aber und zwar, dass du weiterhin dich extrem damit identifizierst wer du bist, all deine Probleme, all die Umstände, die dich verletzen, all die Arten in denen du das Opfer bist. Im Großen und Ganzen ist es über dich. Du beschäftigst dich nur mit dir. Und wenn du dich zu sehr mit dir beschäftigst, dann konzentrierst du dich auf alle deine Probleme und entwickelst diese negativen Denkmuster, die tief tief in deinem Unbewussten verwurzelt sind.

Du überdenkst alles, du sorgst dich ständig, du bist ständig panisch, du verschlimmerst die Situationen, du denkst über dich selbst nach und das

macht dich depressiv. Du hast vermutlich ebenso ein negatives Selbstbild. Und der Grund warum dich in dieser Spirale des negativen Denkens und diesen dunkeln Emotionen befindest ist aufgrund deines negatives Selbstbildes. Du denkst irgendetwas stimmt mir dir nicht.

Und ich weiß nicht was es ist. Vielleicht denkst du, dass du nicht geliebt wirst. Vielleicht denkst du, dass du Bestätigung von anderen Menschen brauchst. Vielleicht denkst du Glück und Zufriedenheit wird irgendwo außerhalb gefunden und dass jemand dir es schuldet das zu geben. Vielleicht denkst du, dass du nicht gut genug bist. Vielleicht denkst, dass das Leben so schwer und schmerzhaft ist und es immer Leiden um dich herum gibt und du es verdienst hast zu leiden.

Oftmals sind es genau diese Gedanken die dich auf einer unbewussten Ebene steuern und du realisierst nicht mal was passiert. Du könntest dich depressiv fühlen, weil du nicht die Beziehung hast die du willst. Vielleicht scheiterst du immer wieder und wieder die Beziehung zu bekommen, die du willst – du versuchst es ständig und immer geht's schief und du bist in schlechten Beziehungen und nichts scheint irgendwie zu funktionieren.

Der Grund ist vielleicht, dass du sehr bedürftig bist und klammerst. Vielleicht bist du sehr unsicher. Wann immer du eine Beziehung hast, wirst du anhänglich und sehr liebevoll. Okay, du könntest jetzt vielleicht denken „Was ist daran falsch?“ Was tatsächlich passiert ist, dass du nicht mit dir selbst erfüllt bist. Der Grund warum du so unsicher und anhänglich wirst ist, weil du nicht mit dir selbst klar kommst und auch nicht so klar kommst, wie du bist. Du bist nicht erfüllt mit dir.

Du erkennst nicht, dass du mit dir erfüllt sein kannst. Der Grund könnte sein, dass du das Gefühl hast, dass du Bestätigung von anderen Menschen brauchst und, dass du gemäß der Erwartungen der anderen Menschen leben musst. Oder dass du geliebt werden möchtest und du hast das Gefühl, dass Liebe das wichtigste ist und du das nicht hast.

Und auf irgendeinem Level benötigst du diese Liebe und tief in dir drinnen könnte der Grund warum die Liebe willst sein, weil du dich nicht gut genug fühlst, dich nicht gut genug ohne jemand anderen fühlst.

Die ganze Kette, die du Glaubenssätzen und Annahmen hast – alles könnte logisch sein und es hört sich jetzt vielleicht komisch an, aber diese gesamte Kette könnte dich vielleicht steuern. Ich wette, dass eine Menge Menschen die dieses Video sich anschauen – tausende von Menschen schauen sich das an – und ein guter Prozentteil von denen hatte genau diese Kette an Gründen zu laufen, welche die Ursache für schlechte Beziehungen sind und dieses Muster wird immer weiterlaufen, denn es ist unbewusst.

Und das sind die unbewussten Schichten. Das könnte die gesamte Depression für dich erschaffen. Du musst anfangen mehr in Verbindung damit zu kommen, was wirklich vor sich geht. Fange an zu erkennen, dass eine Menge dieses Zeugs vollkommener Mist ist. Es dient dir nicht. Eine Menge davon sind vergangene Konditionierungen von traumatischen Ereignissen, aus der Kindheit oder dem frühen Erwachsenenalter.

Vielleicht hattest du ein paar schlimme Trennungen, vielleicht einige schlimme Ereignisse und diese Dinge halten dich zurück. Das ist deine persönliche Historie und das ist nicht das jetzt. Du lebst in der Vergangenheit. Eine Möglichkeit um das zu ändern ist meditieren. Was Meditation macht ist,

<http://gunnarschuster.com>

dass sie dich in den aktuellen Moment versetzt. Wenn du jetzt, nur für einen Moment, deine Vergangenheit sein lässt, sie komplett für eine Sekunde vergisst, deine Zukunft vergisst, vergisst, dass du eine Zukunft hast, vergisst, dass du eine Vergangenheit hast.

- Lebe im Jetzt.
- Werde jeden Gedanken los, der sich in deinem Kopf befindet.
- Werde jede Idee von dir selbst los.

Es gibt keine Konzepte mehr. Du hast keine Glaubenssätze mehr wie die Welt ist und wie sie funktioniert. Setze dich einfach ruhig hin. Schließe deine Augen wenn du das tust. Fokussiere dich darauf und mache das für 10 Minuten. Und du bist sehr diszipliniert dabei. Du wirst dich gut fühlen, du wirst ein echtes Gefühl bekommen, kein Konzept, keine Idee, keine Theorie, du bekommst ein echtes Gefühl was wirkliche Zufriedenheit ist.

Du wirst dich wirklich zufrieden fühlen und das ist keine externe Stimulation. Es wird ein kitzelndes Gefühl der Aufregung sein. Du wirst bemerken, dass egal welche Art der Depression du hast, sie nicht in diesem Moment existiert. Das ist weil jeder von uns, wenn wir unser Ego loswerden bzw. überwinden, wir unseren natürlichen Zustand der Glückseligkeit und Zufriedenheit haben. Wenn du denkst, dass deine Depression dich so behindert, dass du nicht ausbrechen kannst, möchte ich dich ermutigen das auszuprobieren und es dir selbst zu beweisen. Versuch es.

Es braucht etwas Zeit um es zu tun. Es wird nicht auf natürliche Weise passieren. Wenn du noch nie meditiert hast, wenn du noch nie alleine, ruhig in einem Raum für 30 Minuten gesessen hast, dann wirst du das als

Herausforderung wahrnehmen. Wenn du es das erste Mal machst, kann es sein, dass du sogar etwas ängstlich bist, da sich es unnatürlich anfühlt. Dein Geist ist an alle möglichen externen Stimulationen gewöhnt.

Du musst dich entwöhnen. Fange mit einer Minute an. Versuche, ob du nur für 5 Sekunden den Zustand völliger Glückseligkeit und Zufriedenheit im aktuellen Moment erreichst. Schau, wenn du das machst erkennst du, dass es möglich ist und tatsächlich sehr einfach und das beweist dir, dass eine Großteil deiner Depression selbsterschaffen ist. Denn dein natürlicher Zustand ist kein depressiver.

Niemand ist natürlich depressiv. Andere Gründe dafür, dass du eine Depression haben kannst ist, dass du nicht gemäß deiner Werte lebst. Jeder von uns hat Kernwerte die für uns wichtig sind. Wenn du nicht gemäß deiner Werte lebst und sie täglich ehrst, dann wirst du faul, undiszipliniert. Du fängst an dich schuldig zu fühlen und prokrastinierst.

Vielleicht ist es nicht das Eis zu essen. Vielleicht ist es rechtzeitig aufzuwachen. Vielleicht ist es ins Fitnessstudio zu gehen. Vielleicht ist es rechtzeitig auf Arbeit zu sein. Vielleicht ist es deine Arbeit gut zu machen. Wenn du diese Dinge nicht machst, bist du vermutlich in Konflikt mit deinen Werten und das lässt dich schlecht fühlen. Damit unterstützt du deine Depression - natürlich wird sie dadurch nicht ausgelöst aber sie wird dadurch genährt. Ein weiteres Problem und das basiert auf dem Ego-Problem das du hast ist, dass du unecht gegenüber dir und anderen Menschen bist. Es geht nicht um die Emotionen die du fühlst.

Es geht darum anderen Menschen zu gefallen und gemäß ihren Standards und Erwartungen und den Erwartungen der Gesellschaft zu leben. Es ist nicht unabhängig zu sein und zu realisieren, dass du vollkommen zufrieden und glücklich in deinem natürlichen Zustand bist – wenn du nicht diese Art von Gedanken hast. Du brauchst niemanden der dich erfüllt. Tatsache ist, dass niemand in deinem Leben dich erfüllen kann. Kein anderer Mensch kann dich erfüllen. Kein externes Objekt kann dich erfüllen.

Das ist eine Frage der inneren Psyche. Das ist nicht nur ein Problem für depressive Menschen. Das ist das Problem für fast jeden da draußen. Nicht zu erkennen, dass du keine tiefe Erfüllung durch irgendetwas Externes erlangst. Es ist alles intern. Fange an authentischer zu sein, authentischer mit anderen Menschen. Du hast so viel Angst davor jemand auf dem falschen Fuß zu erwischen, etwas Falsches zu sagen, die Missbilligung von jemanden zu erhalten und das zerstört dich.

Du sorgst dich so sehr, dass du nicht gemäß des Bildes was jemand von dir hat lebst – wie du aussehen solltest, wie erfolgreich du sein solltest oder wie du dich fühlen solltest oder wie viele Freunde du haben solltest, die Art von Partys und Orten die du besuchen solltest, das Haus in dem du wohnen solltest, die Kleidung die du tragen solltest. Du machst dir so viele Sorgen, dass du nicht realisierst, dass dieses Zeug dich nicht erfüllt – selbst wenn alles optimal wäre.

Du verkennst was Erfüllung ist. Was sind Wege die dir aus der Depression helfen Die fundamentalste Lösung ist mit Selbstbeobachtung anzufangen und zu verstehen wie dein Ego deine Depression erschafft. Du musst anfangen



die Verantwortung zu übernehmen. Du erschaffst es. Du musst anfangen das zu verstehen. Das ist nicht etwas, dem du nur einmal ausgesetzt bist. Das ist ein andauernder Prozess.

Das ist etwas, worüber du dir wirklich anfangen solltest Gedanken zu machen und fange an zu bemerken wie du die Gefühle in deinem Leben erschaffst. Als nächstes auf der Liste wäre, dass du mit dem meditieren anfängst. Wenn du eine Person mit Depression oder depressiven Symptomen bist, musst du anfangen zu meditieren – mindestens 20 Minuten pro Tag, jeden Tag.

Als würde dein Leben davon abhängen. Für einige macht es das vermutlich. Es gibt unzählige Bücher darüber. Tritt eine Meditationsklasse bei. Mach es selber. Meditiere mit einem Freund. Egal. Baue dir eine Gewohnheit und dann folge dieser. Bleibe dabei und du wirst großartige Ergebnisse erhalten. Eine andere Sache die du tun kannst, um dich selbst aus der Depression zu befreien ist anzufangen regelmäßig Sport zu treiben. Studien belegen, dass Sport genauso effektiv ist wie ein Antidepressivum.

Eigentlich wurde in der Studie belegt, dass Sport besser ist als ein Antidepressivum. Denn wenn du das Antidepressivum absetzt bist du wieder in der depressiven Stimmung. Bei Sport hält der Effekt länger an und Sport ist eh gut für dich. Dann möchte ich, dass du die kleinen Dinge tust, wo du weißt, dass du sie tun solltest. Wie beispielsweise: Wache rechtzeitig auf. Sei rechtzeitig auf Arbeit. Mache deine Arbeit richtig. Esse gesund. All diese kleinen Dinge sind wichtig für dich. Fange sie an. Wenn du nicht weißt was wichtig für dich ist, werde dir klar darüber.

Werde dir klar bezüglich deiner Werte. Du erfährst mehr über Werte auf meiner Webseite oder du kannst ein Coaching dazu bekommen, um deine Werte zu erkennen, zu verstehen wer du bist und was wichtig für dich ist. Dann fange an nach diesen Prinzipien zu leben. Und natürlich dein Lebenszweck, dein Sinn des Lebens.

Denn wenn du depressiv bist, glaube ich mit ziemlicher Sicherheit, dass du keinen Lebenszweck hast. Vermutlich nicht. Wenn du einen starken Lebenszweck hast und du weißt was du machst, wofür du es machst und du dir ein Leben erschaffst, dass nicht auf dir sondern dem helfen, anderer fokussiert, in dem du etwas hinterlassen möchtest, dann ist es ziemlich schwer depressiv zu sein oder eine Depression zu bekommen.

Wenn du wirklich die Depression in den Griff bekommen möchtest, und nicht nur das, dann ermutige ich dich dazu mit dem meditieren anzufangen. Denn was du tust ist, du versetzt dich in den aktuellen Moment, in den glückseligen, zufriedenen Zustand. Du wirst dich komplett verändern.

Genau jetzt bist du das genaue Gegenteil. So wir sind fast am Ende des Videos angelangt. Abschließend möchte ich sagen, dass es meiner Meinung nach nicht genug ist, dass du nur die Depression überwindest. Warum sage ich das? Wer möchte die Depression loswerden und dann ein normales Leben leben? Das ist vermutlich warum du depressiv bist. Ich möchte, dass du dir ein paar riesige Ziele für dich selbst setzt.

Ich möchte, dass du eine großartige Vision für dich selbst hast. Du wirst nicht nur die Depression los, du wirst großartige Dinge erschaffen, Menschen ermutigen, ein tolles Business starten, eine großartige Karriere haben, Kunst

erschaffen – was immer es ist. Und ich möchte, dass du das machst. So, dass war jetzt ein kurzer Einblick zum Thema Depressionen, was Depressionen sind und wie du Depressionen loswerden kannst. Schreibe mir in die Kommentare welche Dinge du kennst, um Depressionen loswerden zu können und gib dem Video einen Daumen hoch.

Wenn dir das Video also gefallen hat, dann kannst du noch drei Dinge tun. Zuerst kannst du meinen Kanal abonnieren, was ich hoffe, dass du das tust. Und ich dir weiterhin Videos schicken kann, um dein Leben zu verändern. Als zweites kannst du 10 Videolektionen zu den Geheimnissen erfolgreicher Menschen kostenlos bekommen. Klicke dazu einfach hier auf den Link und danach kannst du dir die Videolektionen anschauen und drittens, kannst du dir das Video über die Werte anschauen. Denn wenn du gemäß deines höchsten Wertes lebst, dann wird es so etwas wie Depressionen nicht geben. Du wirst innerlich vor Leidenschaft brennen. Dazu kommt noch, dass du regelmäßig Updates zu neuen Artikel, Events, Videos und Podcasts erhalten wirst. Viel Spaß und bis bald.

Willst du dir eine Karriere und Leben aufbauen, das du liebst? Dann schau dir mein kostenloses Seminar dazu an.

**<http://gunnarschuster.com/lebensstarter/>**