Gewidmet meinen Lieben und Lebensunterstützer:innen

ULRIKE MICHELS ist Wirtschafts- und Sprachwissenschaftlerin und arbeitete rund 15 Jahre als Kommunikations- und Change Managerin in Agenturen und internationalen Mittelstandskonzernen, bevor 2014 ein großer Zusammenbruch kam. Seitdem leidet sie u.a. an therapieresistenter schwerer Depression. Wenn sie nicht gerade für ihre eigene Gesundheit und ihr eigenes Glück trainiert, berät sie als systemischer Coach und Trainerin gemeinsam mit dem Team ihres Unternehmens FullFocus®, mit dem sie Coaching und Seminare anbietet zu gesunder Führung und Kommunikation in Stress, Veränderungs- und Krisensituationen.

aus: Michels, Glücklich trotz Depression (ISBN 9783432119793) © 2025 TRIAS Verlag

Ulrike Michels

GLÜCKLICH *trotz* DEPRESSION

100 Anregungen
zur Selbsthilfe bei seelischen Krisen
und emotionalen Konflikten

TRIAS

aus: Michels, Glücklich trotz Depression (ISBN 9783432119793) © 2025 TRIAS Verlag