



Jens Baum

Über mich

Ich bin "Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe" und arbeitete in eigener Praxis. Neben den vielfältigen Aufgaben eines Frauenarztes, die nach wie vor im Vordergrund meiner Arbeit standen, sah ich meine Aufgabe darin, den Menschen Wegweiser und Strategien aufzuzeigen, die es ihnen ermöglichen, selbst aus problematischen Lebenssituationen herauszufinden.

Nach meinem Studium der Medizin und Ausbildung zum Frauenarzt habe ich zunächst über 17 Jahre in eigener Praxis gearbeitet. Weil sehr bald deutlich wurde, dass es in der Sprechstunde mehr um die vielfältigen Probleme und Konflikte des Lebens als um rein medizinische Belange ging, habe ich zunehmend die Psychosomatik in meine Arbeit integriert, also die Zusammenhänge zwischen Seele/Gefühlen und Körper.

So entwickelte sich eine therapeutische Beratung, die sich zunächst auf Themen wie Partnerschaft, Sexualität, (unerfüllter) Kinderwunsch, Schwangerschaft, Überforderungen, Eheprobleme etc. bezog, dann aber auch weitere Lebensprobleme miteinbezog. Entsprechende vielfältige Fort- und Weiterbildungen begleiteten diesen Weg.

Nicht zuletzt wegen der Folgen der Gesundheitsreform habe ich 1997 meine Praxistätigkeit aufgegeben und begann mit der psychotherapeutischen Arbeit in psychosomatischen Kliniken, in der u.a. insbesondere depressive Störungen jeglicher Art, Angststörungen, Trauerreaktionen, und Erschöpfungssyndrome aus den verschiedensten Ursachen behandelt werden. Diese Arbeit bestand überwiegend aus der Gesprächstherapie, jedoch auch der Gruppentherapie. Ich erlebe es immer wieder, dass es möglich ist, aus dem bisherigen leidvollen Denk- und Verhaltensmuster herauszukommen und dem eigenen Ziel eines erfüllten Lebens näher zu kommen oder zumindest sich wieder deutlich besser zu fühlen.

Seit dem Frühjahr 2004 arbeitete ich wieder in eigener Frauenarztpraxis in Langenau (bei Ulm) mit dem Ziel, die vielfältigen Aufgaben als Frauenarzt bei Bedarf mit psychosomatischer bzw. therapeutischer Beratung zu integrieren. Im Dezember 2019 bin ich in den Ruhestand gegangen.

Ich selbst habe in meinem eigenen Leben erfahren, dass es möglich ist, auch schwerwiegende Situationen und aussichtslos erscheinende Situationen, denen ich immer wieder ausgesetzt war, zu meistern und sich auf einen Weg zu einem neuen, positiven Lebensgefühl zu machen. Hieraus entstand mein Manuskript zu meinem Buch "[Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht](#)", das im Februar 2002 erschienen ist (Kösel-Verlag, München). Ein weiteres Buch über das Thema "Keine Angst vor morgen" ist im März 2004 erschienen (Kösel-Verlag, München). Dieses Buch war vergriffen und ist 2012 mit neuem Titel wieder erschienen: "[Vertrauen statt Sorgen](#)". Mein 3. Buch über offene Kommunikation ohne Missverständnisse ist im Juni 2012 erschienen "[Reden-Verstehen-Glücklich sein!](#)". Mein vorerst letztes Buch über Wege aus dem Labyrinth belastender Lebensgefühle erschien im Dezember 2013: "[Was im Alltag wirklich hilft](#)".