

## Bücher für die Wirtschaft



### Wege aus der persönlichen Krise

Die große Anzahl an Betroffenen lassen Burnout, Depression oder Suchtkrankheiten zu Volkskrankheiten werden. Immer mehr Menschen leiden darunter und sie oder ihre Angehörigen fragen sich, worin die Ursachen und Gründe liegen und welche Wege es aus den seelischen Tiefen gibt. Einer, der alle drei Krankheiten durchlebt hat, ist Karl Nessmann, der seine persönlichen Erfahrungen in einem Fachbuch verarbeitet hat. In „Dreimal Hölle und retour. Ausgebrannt, depressiv und abhängig“ schildert er nicht nur seinen Leidensweg, sondern stellt diesen auch in Bezug zu aktuellen Forschungsergebnissen. Wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert gibt er Antworten auf alle Fragen rund um Burnout, Depression und Sucht, wodurch diese drei Themen in einer Ganzheit betrachtet werden. Neben der Analyse der Ursachen für diese Erschöpfungssyndrome zeigt Nessmann auch verschiedene Wege aus der Krise auf – sowohl medizinische und therapeutische als auch spirituelle und individuelle.

Zum Autor: Karl Nessmann war Medien- und Kommunikationswissenschaftler an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt. Er war selbst Betroffener und hat sich für dieses persönliche Fachbuch intensiv mit den Themen Burnout, Depression und Sucht auseinandergesetzt.

Karl Nessmann: Dreimal Hölle und retour! Ausgebrannt, depressiv, abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise – Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen. myMorawa von Morawa Lesezirkel, Wien.