

Dreimal Hölle – und retour!

Seitenanzahl: 360

ISBN: 978-3-99057-185-9; € 24,-

Karl Nessmann. „Dreimal Hölle und retour! Ausgebrannt, depressiv, abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise – Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen“, myMorawa, 360 Seiten, 24 Euro: Zehn Jahre dauerte die existenzielle Krise eines Mannes, der „objektiv“ alles hatte: Ansehen, Top-Job, Einkommen, Familie, Liebe, Freunde, Frohsinn. – 2006 begann seine Höllenfahrt: völlig ausgebrannt und erschöpft, durchlebte er mehrere depressive Episoden, er war im Klammer-Griff des Alkohols, wiederholt in der Psychiatrie und auf Entzug. „Das kann und wird es nicht mehr geben“, versichert er sich, seiner Familie und seinen Freunden. Mit diesem Buch tritt er – entschlossen – den Weg aus der Krise zurück ins Leben an und schafft für alle Betroffenen, Angehörigen wie auch fachlich Interessierten ein tief berührendes, impulsreiches, „persönliches Fachbuch“ – als Beitrag zu For-

schung, Therapie und Prävention. Er schildert ungeschminkt seine Leidensgeschichte und gibt sich selbst sowie den vielen ebenso Leidenden Tipps, mit Sucht und Sehnsucht umzugehen. Die Leser erhalten einen authentischen Einblick in die Gefühlswelt des Betroffenen. Gerade weil er durch die seelischen Tiefen gehen musste, die Hölle und das Grauen mindestens drei Mal kennenlernte, kann er heute Glücksmomente mit Demut und Dankbarkeit wahrnehmen und seine Erfahrungen authentisch weitergeben.

Dr. Karl Nessmann war Medien- und Kommunikationswissenschaftler, erfahren in der Bewertung wissenschaftlicher Studien. Er analysiert die Ergebnisse der Forschung und bringt diese in Bezug zu seiner persönlichen Krankheitsgeschichte. Er erklärt die Ursachen, Symptome und Folgen des komplexen Erschöpfungssyndroms unserer Zeit. Als ausgebildeter Coach

und Berater liefert er zudem konkrete Hinweise über ganzheitliche Behandlungsmethoden für Körper, Geist und Seele. Burnout und die damit zusammenhängenden Themen Depression und Sucht werden wissenschaftlich fundiert und verständlich dargestellt, die Wirkungsweisen spiritueller, medizinischer und psychotherapeutischer Methoden korrekt beschrieben. Das Werk ist ein Erste-Hilfe-ABC zu Burnout, Depression und Sucht. Das Buch beinhaltet zudem auch hilfreiche Fragen, die sich der Leser im Sinne der Selbstreflexion stellen kann.



**BÜCHER-
NEWS**