

„Ganz in Weiß“ ins dunkelgraue Irgendwo

Burn-out, nein danke! Drei Kärntner Autoren helfen aus der vermeintlichen Ausweglosigkeit.

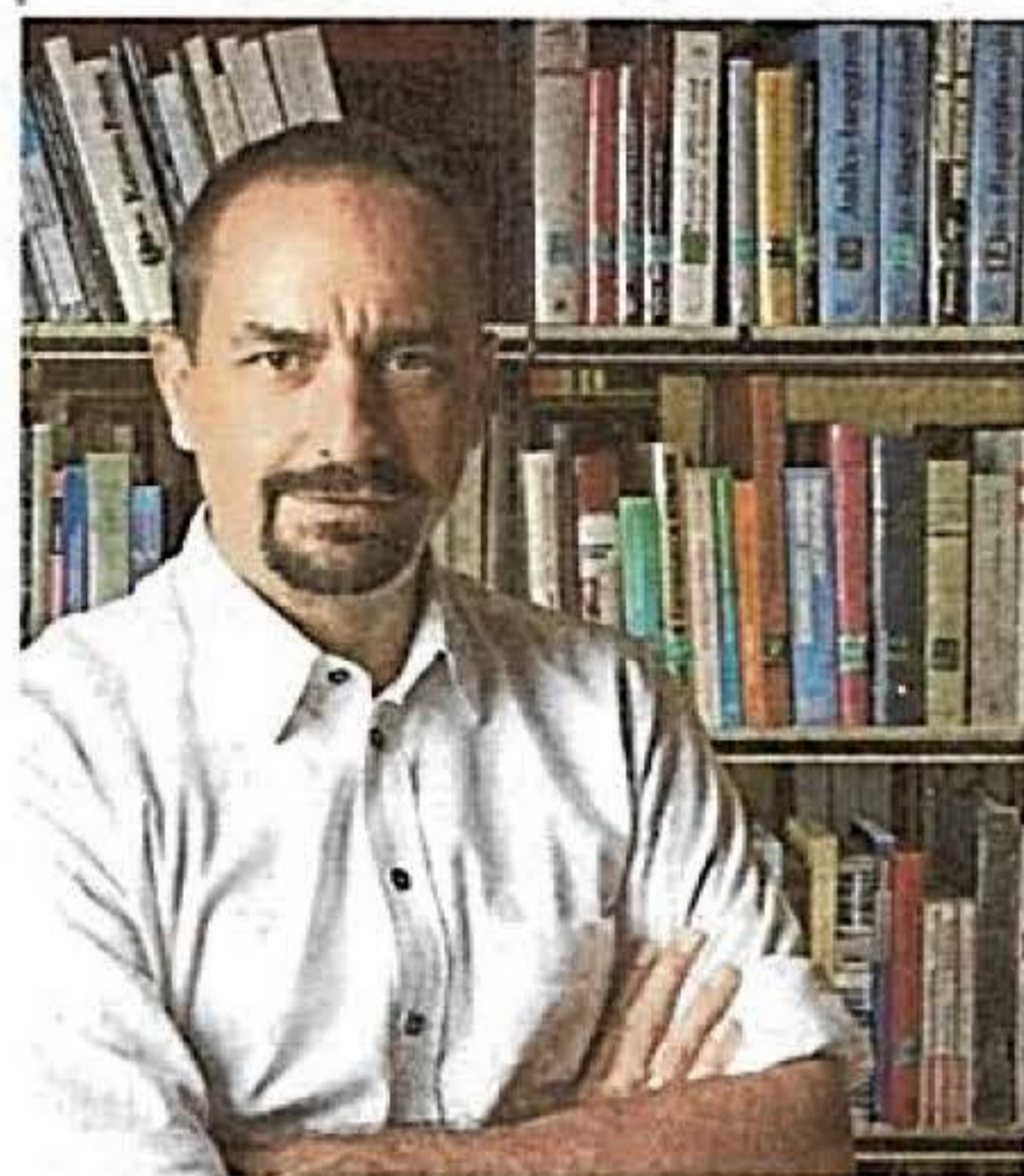
KLAGENFURT (chl). Was haben „Ganz in Weiß“ und „We Will Rock You“ gemein? Erstens nichts, zweitens alles. Der eine (Roy Black) wollte kein Schnulzensänger sein, machte damit aber Millionen, der andere (Freddie Mercury) wollte seine Homosexualität verstecken und machte Abermillionen.

Dass keiner diese Diskrepanz erleiden muss, dafür setzen sich drei Kärntner ein, die nicht unterschiedlicher sein könnten. Eines ist den drei Persönlichkeiten jedoch gemein: Sie haben sich geoutet und Burn-out und Depression eingestanden: privat und beruflich. Und wollen Betroffenen helfen, die Angehörigen unterstützen und Gefährdeten einen Weg aufzeigen, der herausführt aus der Ausweglosigkeit: Gerhard



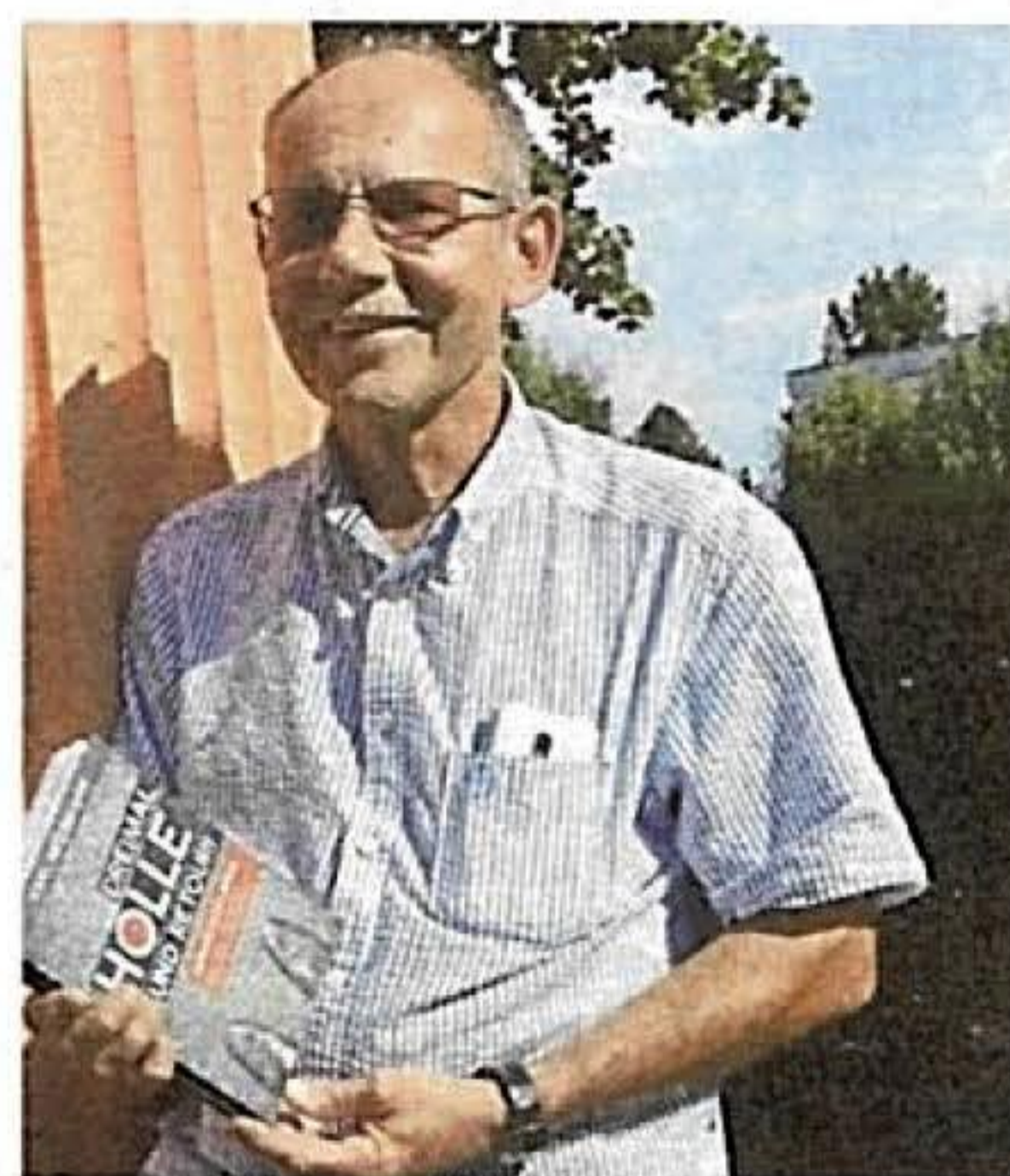
„Burnout, Depression und Suizid können durch Aufklärung verhindert werden.“

GERHARD HUBER



Roland Zingerle schreibt wieder Krimis

Daniel Bruckner



Karl Nessmann beschreibt seine drei Höllen

Lehner

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

Huber, Charly Nessmann und Roland Zingerle.

Jeder vierte: Burn-out

Der Bekanntheitsgrad der drei ist unterschiedlich: Den einen kennt bzw. kannte man als erfolgreichen Banker, den anderen als Krimi-Autor, den nächsten als Uni-Professor. Alle drei sind bzw. waren erfolgreich in dem, was sie taten. Alle drei sind auf hohem Niveau gescheitert, nicht an der Arbeit, sondern am „Wie mit dem Erfolg umgehen“. Kommunikationsprofi Nessmann bringt's

auf den Punkt: „Alleine in Österreich leidet fast ein Viertel der Bevölkerung an Burn-out, Depression und/oder (Alkohol-)Sucht.“

Hineingerutscht

Ohne professionelle Hilfe, sind sich Huber, Nessmann und Zingerle einig, hätten sie es nicht geschafft, aus der Misere herauszukommen. Den Weg zum Arzt oder Therapeuten können und wollen sie mit ihren Büchern, Vorträgen und Workshops nicht ersetzen. Aber: Unerwartet hineingerutscht ins Burnout und in die Depression, erzählen sie von ihrem Leidensweg. Und lassen die Menschen daran teilhaben, um damit möglichst vielen zu helfen.

ZUR SACHE

Roland Zingerle: „Tagebuch eines Depressiven“.

www.rolandzingerle.at

Gerhard Huber: „Der Sinn des Lebens ist, sich nach dem Sinn des Lebens zu fragen“. Gratis-Download als PDF-Datei unter www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at;

www.gerhardhuber.net

Karl Nessmann: „Dreimal Hölle und retour. Ausgebrannt, depressiv, abhängig“. <http://wayofcarl.at>