

BUCH-TIPP



Ausgebrannt - Ich will wieder leben

■ Burnout ist der Inbegriff des Ausgebranntseins, der völligen Hilflosigkeit und Mutlosigkeit. Hannes Leister taucht ein in das dunkle Kapitel seines Lebens, um dem Leser ein authentisches Bild eines Leidenden zu vermitteln, und appelliert: „Glaub an dich“!

Der Autor wurde 1972 in Bruck an der Mur geboren und ist stolzer Vater zweier Kinder. Er hatte alles verloren - heute lebt er wieder!

Der Brucker Hannes Leister spricht über seine Erfahrungen und Erlebnisse.

petra.soir@woche.at

■ Hannes Leister ist Betroffener. Fünf Jahre kämpfte er gegen einen Zustand seiner selbst, der nicht als Krankheit anerkannt ist. Burnout. Er hat ein Buch darüber geschrieben, offen und authentisch erzählt er über dieses dunkle Kapitel seines Lebens.

„Ich mag das Wort Burnout nicht“, schreibt er in seinem Buch. „Ich mag es deshalb nicht, weil es missbräuchlich verwendet wird“.

Ausgebrannt: Was ist das, wie merkt man das?

„Es geht rein gar nichts mehr. Schon das Aufstehen wird zum Problem, man hat absolut keine Kraft mehr, ist nicht fähig

den Alltag zu bewältigen, zieht sich sozial zurück, kann nicht mehr arbeiten“, beschreibt Leister diesen Zustand.

Fünf dunkle Jahre

Von 2005 bis 2010 dauerte sein Leidensweg. Plötzlich ging gar nichts mehr. Es begann mit einem Besuch beim Hausarzt, dieser schickte ihn zum Neurologen, zum Facharzt für Innere Medizin, es wurden Scans gemacht, nur um zu dem Ergebnis zu kommen: Körperlich ist alles in Ordnung. Dieser Untersuchungs-marathon dauerte drei Monate. Er erhielt vom Neurologen Psychopharmaka zur Zustandsberuhigung. Die Diagnose „Burnout“ wurde gestellt.

Kostenlose Therapie?

Zu dieser Zeit gab es keine Rehaklinik, die für eine Behandlung in Frage kam, also

wurde Hannes Leister von seinem Neurologen eine Gesprächstherapie angeboten. Kostenpunkt war 260 Euro pro Monat, 80 Euro davon hat die Krankenkasse übernommen. „Auf der Homepage der Krankenkasse wurden auch kostenlose Gesprächstherapien angeboten - ein Vertragsarzt war mein eigener Neurologe. Nach einem Jahr Therapie und Medikamenteneinnahme war mein Gesicht aufgeschwemmt. Ich brach freiwillig die Therapie ab, hatte das Vertrauen verloren“.

Selbsthilfe

Leister suchte selbstständig nach Alternativen und wurde in Aflenz fündig. Dort lernte er einen Naturheiltherapeuten kennen, der ihn „wieder gerichtet hat“. Er setzte die Psychopharmaka selbstständig ab. Auf diesem Weg wurde er vom Naturheiltherapeuten

Neues von Kohlbacher

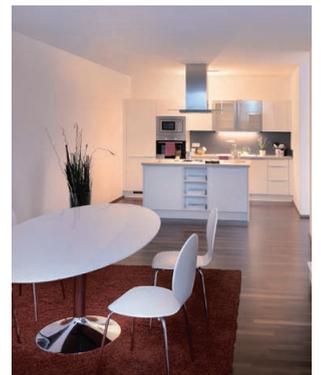
Das Mürztaler Familienunternehmen baut leistbare Eigentumswohnungen in Leoben und Mitterdorf! In Leoben werden Wohnungen mit ca. 53, 74, 83, 94 m² Wohnfläche mit Terrasse oder großem Balkon sowie 63 bzw. 105 m² mit Dachterrasse angeboten. In Mitterdorf stehen noch Wohnungen mit 54 bzw. 74 m² und Balkon zum Verkauf. Bei der Innenausstattung können die Eigentümer aus einer Vielzahl an Fliesen, Böden, Türen, Sanitärgegenständen

wählen. Auch Wände und Installationen werden im Rahmen des Möglichen an Kundenwünsche angepasst. Solaranlage, Wohnraumlüftung, überdachter Autoabstellplatz – alles im Standard enthalten. Wer lieber in ein Kohlbacher-Haus ziehen möchte, findet derzeit attraktive Projekte ebenfalls in Leoben sowie in Bruck/Oberaich. Eine sichere Investition – Ihr Eigentum – Kohlbacher macht den Weg zum Eigenheim leicht! Bereits über 3.500 Familien haben sich

für ein Zuhause von Kohlbacher entschieden. Dass zum Fixpreis und Fixtermin übergeben wird, garantieren 350 eigene Mitarbeiter.

Terminvereinbarung

Unterlagen zu allen Kohlbacher Projekten können unter Tel. 03854/6111-6 angefordert werden. Persönliche Beratungstermine werden sowohl in der Firmenzentrale Langenwang als auch im Büro Graz angeboten. Weitere Infos unter: www.kohlbacher.at WERBUNG



Aus einer Vielzahl moderner Innenausstattungs-materialien wählen. Foto: KK



Wer **GOLD** holen will, braucht die richtige **VERANLAGUNG!**