



**MITTELKÄRNTEN
EXTRA**

Redaktion ☎ 0463/38 42-297
PR-Redaktion ... ☎ 0463/38 15 00 - 218
Anzeigen ☎ 0463/38 15 00



Foto: Klaus Kreuzer

„Burn-out“-Projekt ins Leben gerufen

Huber hat auch ein Projekt gegen Burn-out und Depression ins Leben gerufen, um das Tabuthema noch mehr an die Öffentlichkeit zu bringen. Zahlreiche Unternehmer, Konzerne und Kärntner Spitzensportler unterstützen ihn dabei.

Gerhard Huber hat sich geoutet und will anderen Menschen mit seiner Geschichte Mut zusprechen

Vom Manager zum Burn-out-Patienten ● Feldkirchner schreibt jetzt Bücher:

Langer Weg zurück ins Leben

Er lebte in der Welt des Erfolgs, fiel dann aber langsam ins Burn-out und schließlich in die Depression: Doch dieser Fluch entpuppte sich schließlich als Segen. Diesen langen, steinigen Weg zurück ins Leben beschreibt der ehemalige Bankmanager Gerhard Huber (49) aus Feldkirchen in einem spannenden Buch.

„Es war bereits fünf Minuten nach zwölf“, sagt Gerhard Huber. Der Anlageberater hatte 20 Mitarbeiter unter sich und ist „täglich 200 Prozent“ gefahren.

Sein Burn-out samt Depressionen hat sich langsam in seinen Körper und seine Seele geschlichen. „Schließlich war ich nach außen hin nur noch Schein. Ich konnte

nichts mehr wahrnehmen, entscheiden und verlor mich in einer kalten, fremden emotionslosen, gleichgültigen Welt“, erzählt Huber.

Nach einem halben Jahr im Krankenhaus und mit Hilfe seiner Familie ging's bald wieder aufwärts. Balsam für die Seele war sein Buch, in welchem er seine Geschichte erzählt und mit

dem er mittlerweile durch ganz Österreich tourt: „Ich möchte Anker sein und jenen Menschen Mut machen, denen es so ergeht, wie es mir ergangen ist.“

Wenn er sein Buch „Burnout-Depression – Fluch oder Segen“ präsentiert, dann lauschen oft Hunderte Besucher gespannt seinen Ausführungen. Der Autor hält aber auch Vorträge in Kliniken und Universitäten.

Sogar Ärzte und Therapeuten arbeiten mit seinem Werk. „Das freut mich besonders“, so der Autor.

In den vergangenen Monaten hat Huber an seinem Buch „Dem Burn-out und der Depression entkommen – Leben gefunden“ gearbeitet, das schon bald in Druck gehen wird. Seine wichtigste Botschaft: „Die Krise wird zur Chance, wenn man es selber will.“

G. Schager



Foto: privat

Die Geschichte des Feldkirchner Bänklers, der offen über seine Krankheit und sein Leben spricht, berührt die Menschen zutiefst.