

Burnout - Depressionen Fluch oder Segen?

"DEM BURNOUT und der DEPRESSION ENTKOMMEN!"

Dieses Buch beschreibt meinen Weg in das Burnout und in die Depression, ihre Anfänge und die ersten Symptome, aber auch die Phasen meiner schlimmsten Verzweiflung, in denen alles möglich schien, auch das Schlimmste! Sie zeigen aber auch den enormen Druck, der auf meiner Frau und auf meinen beiden Kindern lastete, die in dieser Zeit selbst mehr als nur an ihre Grenzen gekommen sind! Und es erzählt auch von meinem Weg zurück in das Leben, was mir geholfen und was mich unterstützt hat, um aus diesem Desaster wieder heil herauszukommen und in ein vollkommen neues Leben zu finden.

**Burnout - Depressionen
 Fluch oder Segen**



Gerhard Huber

Auf der Suche nach meinem Leben

Mein 2-monatiger Krankenhaus- und mein beinahe 3-monatiger Klinikaufenthalt und meine Zeit danach haben mir leider eine Wahrheit bestätigt, die viele Menschen noch immer nicht wahrhaben und noch immer nicht sehen wollen, die sie immer wieder auf das Neue zu verdrängen versuchen, nämlich die, dass kein Mensch vor Burnout und Depressionen gefeit ist und dass es tatsächlich jeden treffen kann.

So habe ich als Mitpatienten einen Berufspiloten gehabt, einen Schönheitschirurgen, Ärzte, Unternehmer, Arbeiter, Angestellte, Hausfrauen, Krankenschwestern, Lehrer und der jüngste hat sogar erst überhaupt seinen 18. Geburtstag in dieser Klinik gefeiert.

In Summe beinhaltet dieses Buch aber auch noch so andere elementare Dinge des Lebens wie Lebenskrise, Krankheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Gedanken an den Tod, aber auch Hoffnung, Zuversicht, Chance, Glaube an sich selbst, Mut zur Veränderung und zum Leben!

Kontakt: Gerhard Huber, A-9560 Feldkirchen, Haydnstraße 13.
 E-Mail: g.huber60@gmx.at, Tel.: 0660/68 54 009,
 Internet: www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at