



Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen

Karl Nessmann

Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen Karl Nessmann

 [Download Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, ...pdf](#)

 [Online lesen Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressi ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen Karl Nessmann

360 Seiten

Kurzbeschreibung

Dreimal Hölle – und retour!

Vom BURNOUT in die DEPRESSION und ABHÄNGIGKEIT - zurück ins LEBEN.

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“, versicherte 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 Forschung, Therapie und Prävention. Er schildert seine Leidensgeschichte und gibt – sich selbst sowie den vielen ebenso Leidenden – Tipps, mit Sucht und Sehnsucht umzugehen.

Die LeserInnen 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 weitergeben. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Karl Nessmann war Medien- und Kommunikationswissenschaftler, erfahren

in der Bewertung von wissenschaftlichen Studien. Der Kärntner analysiert die Ergebnisse der Forschung und bringt diese in Bezug zur persönlichen Krankengeschichte. 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 konkret beschrieben.

Ein Erste-Hilfe-ABC zu Burnout, Depression und Sucht fasst die Ausführungen zusammen.

Es beinhaltet auch hilfreiche Fragen, die sich der Leser, die Leserin im Sinne der

Selbstreflexion stellen kann.

Download and Read Online Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen Karl Nessmann

#3AJN74YE2RO

Lesen Sie Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann für online ebook Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann Bücher online zu lesen. Online Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann ebook PDF herunterladen Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann Doc Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann Mobipocket Dreimal Hölle und retour: ausgebrannt, depressiv, abhängig Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen von Karl Nessmann EPub