

Releaseparty von „Mein erschöpftes Ich“ Autoren stellten neues Burnout-Buch im Uni-Club Bonn vor

Dr. Wolfgang Krahé und Heinz-Jürgen Weigt präsentierten ihr zweites gemeinsames Buch vor knapp 100 Besuchern. Persönliche Bezüge und eine lebhafte Diskussion prägten den Abend.

Bonn, 29. November 2013: Am gestrigen Donnerstag, den 28. November 2013, hat das Bonner Autorenteam Dr. Wolfgang Krahé und Heinz-Jürgen Weigt sein neues Buch „Mein erschöpftes Ich – Burnout: Energieblockaden lösen und die Lebenskraft wiederfinden“ im Uni-Club vorgestellt.

Verschmelzung medizinischer Fakten und praktischer Erfahrung

Knapp 100 Besucher waren dabei als das ungleiche Autorenpaar sein neuartiges Konzept zur Vorbeugung und Behandlung von Burnout erläuterte und aus seinem zweiten gemeinsamen Buch las. Dabei gaben die Autoren einen sehr persönlichen Einblick in die Entstehungsgeschichte des Buches. In „Mein erschöpftes Ich“ verbinden die Autoren medizinische Fakten und praktische Erfahrungen. Diese lebensnahe Mischung vermittelten sie auch dem Publikum im Uni-Club und stellten sich im Anschluss in einer lebhaften Diskussion den Fragen der Besucher.

Die Zuschauer erlebten zwei Fachleute mit sehr unterschiedlichen Lebens- und Berufserfahrungen: Dr. Wolfgang Krahé arbeitet als Psychiater und Psychotherapeut. Heinz-Jürgen Weigt, der früher als Ingenieur und Manager tätig war, arbeitet heute als Coach und Organisationsberater. Dadurch erhielt das Publikum eine medizinisch fundierte und gleichzeitig sehr lebensnahe Einführung in das Thema.

Energie als Schlüssel zur Vorbeugung und Behandlung

„Der Grundgedanke unseres Buches ist, dass jeder Burnout-Erkrankung ein gestörter Energiefluss zugrunde liegt. *Mein erschöpftes Ich* bietet einen guten Zugang dazu, Lebensenergie zu fühlen und zu entwickeln. Es ist eine ernsthafte Zuwendung zu Menschen, die sich erschöpft fühlen und ihr Potenzial entwickeln wollen“, erläutert Heinz-Jürgen Weigt.

Da der Bereich der Energie schwer greifbar ist, wählen die Autoren ein einleuchtendes Bild: „Mein erschöpftes Ich“ ist entlang der Chakren (gedachte Energiezentren im menschlichen Körper) gegliedert. Mittels dieser, z.B. aus dem Yoga bekannten Energiezentren eröffnen die Autoren einen anschaulichen Zugangsweg zu den sonst verborgenen Lebensenergien in Körper und Seele.

„Der Zugang über die Chakren hat sich in jahrelanger Arbeit bewährt und ist für die Betroffenen sehr hilfreich“, so Dr. Wolfgang Krahe. „Viele körperliche Phänomene, die im Alltag einer psychosomatischen Praxis auftreten, sind damit gut beschreibbar.“

Gesamtgesellschaftlichem Interesse am Thema Burnout

Der Abend zeigt, dass das Interesse am Thema Burnout-Prävention groß ist. Aktuelle Erhebungen belegen, dass die Zahl der durch psychische Erkrankungen bedingten Fehltage seit 1997 um 165 Prozent zugenommen hat (DAK Gesundheitsreport 2013). Damit liegen psychische Erkrankungen auf Platz zwei der krankheitsbedingten Ausfalltage. In 42 Prozent der Fälle ist eine Depression bzw. ein Burnout der Grund für den Ausfall.



BU: Dr. Wolfgang Krahe (l.) und Heinz-Jürgen Weigt (r.) präsentieren ihr neues Buch im Uni-Club

Pressekontakt:

rh.communications

Rahel Huhn

Immermannstraße 55

50931 Köln

T: 0221-630 616 522

M: 0172-100 40 91

E: rahel.huhn@rh-communications.de