

Vom Burnout zu Lebensfreude

Ein Abend des offenen Austauschs im Kulturhaus Dornbirn: Andreas Wassner sprach über psychische Gesundheit.

DORNBIRN Andreas Wassner, der bekannte Autor von „Der kleine Prinz wird erwachsen“, las zum „Tag der psychischen Gesundheit“ aus seinem Buch „Lass uns offen reden – Wie uns Krisen zu glücklichen Menschen machen“. Der Autor, Eventexperte und Speaker hat ein bewegtes Leben hinter sich. Geboren in München (Jg. 1971) und aufgewachsen in München, Bregenz und den USA, führte ihn sein Weg während seines Studiums der Wirtschaft an der WU Wien zum Eventmanagement, durch das er ein Burnout erlitt.

Nachdem einige Jahre später ein weiteres drohte, beendete er seine Eventkarriere und beschloss, die Weltmeere zu bereisen. Anfangs als Matrose auf Millionärs-, später als Skipper für Segeljachten, bereiste er das Mittelmeer, die Karibik und den Atlantik. Nach Jahren auf See kehrte er in die Heimat zurück und engagierte sich in sozialen Projekten, u. a. beim Aufbau eines Beschäftigungsprogramms für Jugendliche.

Seine Erfahrungen aus persönlichen Krisen wie Burnouts und nachfolgenden Depressionen, aus denen er viele wertvolle Erkenntnisse gewann, teilt er heute in Vorträgen und Büchern – ganz nach seinem Motto: „Lass uns offen reden!“

Lebenskrisen als Wendepunkt

Während der Lesung schilderte Wassner eindrucksvoll, wie Krisen

als Wendepunkte im Leben dienen können. Offen sprach er über den Moment, als er selbst kurz davorstand aufzugeben: „Kennst du Menschen, die gerade mit dem Leben hadern, die mit Depressionen oder Schicksalsschlägen kämpfen? Die nicht mehr weiterwissen und nur noch wenig Hoffnung haben, niemals wieder glücklich zu werden? Ich war dort – und hätte beinahe aufgegeben.“

Nach der Lesung fand eine Podiumsdiskussion statt, bei der Elmar Weiskopf von pro mente Vorarlberg, Mario Leitgeber vom Verein und Magdalena Maderthaler vom Angehörigenverein und Wassner selbst über den Umgang mit psychischen Belastungen sprachen.

Die Diskussion bot den Besuchern die Gelegenheit, sich über ihre eigenen Herausforderungen auszutauschen und ermutigende

Impulse mitzunehmen. Andreas Wassner stand dabei für Fragen zur Verfügung und inspirierte mit seiner positiven Lebenseinstellung.

Ein Abend, der nachhallt

Die Veranstaltung ermöglichte einen Austausch über schwere, aber auch hoffnungsvolle Themen. Andreas Wassner zeigte auf, dass es auch in dunklen Zeiten einen Weg zu mehr Lebensfreude und inne-

rem Frieden geben kann. Pro mente Vorarlberg, der Verein und der Angehörigenverein HPE schufen mit diesem Abend eine wertvolle Plattform für Offenheit und Verständnis, die vielen Anwesenden noch lange in Erinnerung bleiben wird. **AFP**

Weitere Informationen zu Andreas Wassner sind unter www.andreaswassner.com zu finden, pro mente: www.promente-v.at



Magdalena Maderthaler, Elmar Weiskopf, Mario Leitgeber und Autor Andreas Wassner.

PRO MENTE/SCHUH

Im Einsatz für die Schüler in Hohenems

Ein Balanceakt mit Herz: 20 Jahre Schülerbetreuung.

HOHENEMS Das 20-jährige Bestehen der Schülerbetreuung wurde vor Kurzem in Hohenems gefeiert. Die Veranstaltung bot Gelegenheit, auf zwei Jahrzehnte voller Engagement und wertvolle Betreuungserfahrungen zurückzublicken.

Ein Blick zurück

Bei Pizza und Pasta im Casa Mattoni wurde nicht nur gefeiert, sondern

auch augenzwinkernd die heutige Zeit mit früher verglichen.

Anspruchsvolle Arbeit

Vizebürgermeisterin und Bildungstadträtin Patricia Tschallener sowie Bürgermeister Dieter Egger lobten das Team der Schülerbetreuung für ihren Einsatz. „Die Arbeit in der Schülerbetreuung wird zunehmend zu einem anspruchsvollen Balanceakt, der täglich pädagogische Kompetenz, Flexibilität und Geduld erfordert“, betonten Tschallener und Egger. Nach den offiziellen Dankesworten folgte ein



Ein Fest voller Erinnerungen und Dank im Casa Mattoni.

STADT HOHENEMS

humorvoller Abschluss im Löwen-

saal. Die Gruppe besuchte das Ka-

barrett „Fleischsuppe“ und ließ den Abend mit vielen Lachern ausklingen. DJ Randy sorgte anschließend für gute Stimmung.

Marktzeit in Dornbirn



Aufgrund des Nationalfeiertages am Samstag, den 26. Oktober 2024, findet der Wochenmarkt ausnahmsweise nicht statt.

MARKT DORNBIRN

So vielfältig wie die Menschen

#6850dornbirn

Genießen und sparen

Mit dem VN-Genießer-Scheckheft der Vorarlberger Nachrichten profitieren nicht nur VN-Abonnenten von ganz besonderen Vorteilen.

Ein köstliches Essen zu zweit mit internationalen und heimischen Spezialitäten in gemüthlicher Atmosphäre. Das wird mit dem VN-Genießer-Scheckheft günstiger und vor allem sehr abwechslungsreich. In 20 Restaurants in ganz Vorarlberg werden Ihnen unzählige Köstlichkeiten serviert.

Genießer-Scheckheft für 15,90

Wie erhalten Sie das VN-Genießer-Scheckheft? Ganz einfach: Als VN-Abonnent können Sie in allen Russmedia-Geschäftsstellen (Schwarzach, Feldkirch und Bludenz) und in DAS BUCH im Messepark in Dornbirn Ihr vergünstigtes VN-Genießer-Scheckheft um 15,90 Euro abholen. Nicht-Abonnenten erhalten das VN-Genießer-Scheckheft um 25,90 Euro.

So einfach funktioniert's

Mit dem VN-Genießer-Scheckheft gehen Sie und Ihre Begleitung essen und erhalten das preisgünstigere oder preisgleiche Hauptgericht gratis. Sie

müssen lediglich einen Tisch reservieren und den Abriss aus dem VN-Genießer-Scheckheft mit ins ausgewählte Restaurant bringen. Achten Sie darauf, dass Sie den VN-Genießer-Scheck bei Ihrer Bestellung vorlegen. Bei Bezahlung den VN-Genießer-Scheck einfach abgeben. Das VN-Genießer-Scheckheft bleibt in Ihrem Besitz.

Genießer-Scheckheft sichern

Die Vorarlberger Nachrichten wünschen guten Appetit! Das VN-Genie-

ßer-Scheckheft ist vom 2. November 2024 bis 31. Oktober 2025 gültig. Weitere Informationen finden Sie online unter vn.at/shop. Lassen Sie sich dieses einmalige Angebot nicht entgehen. Sichern Sie sich um 15,90 Euro Ihr persönliches VN-Genießer-Scheckheft. Verwöhnen Sie sich und eine weitere Person mit kulinarischen Köstlichkeiten! Einfach online unter vn.at/shop oder telefonisch unter 05572 501-404 bestellen. ANZEIGE



NEU: ab 2.11.2024

Mit dem VN-Genießer-Scheckheft profitieren Sie zu zweit.