



**Ich kann nicht mehr ...
Stell dich nicht so an!**
Jeder kann sich aus der Depression befreien und glücklich

ISBN: 978-39813674-1-6
Preis: 18,90 €
MatixErlebnis Verlag

Ein beeindruckender Erfahrungsbericht mit vielen Anregungen für den Leser. Als Überlebensexpertin spricht die Autorin über die bewegende Zeit ab der akuten depressiven Krise. Wie sie Kliniken und Genesungswege erlebt und in ein neues Leben gefunden hat.

**Ich kann nicht mehr ...
Jetzt ändere ich was!**
Das Praxisbuch aus der Depression

ISBN: 978-39813674-3-0
Preis: 18,90 €
MatixErlebnis Verlag



Informationen zu Fachärzten, Kliniken, Therapieformen, Beantragungen, praktische Hilfen und jede Menge Arbeitsblätter und Übungen zur Selbsthilfe finden Sie in diesem Buch. Für Betroffene wie Angehörige ein Leitfaden mit zusätzlichen Downloads über die Webseite www.Marion-Roessler.de

**Erhältlich im Buchhandel
oder über Amazon.de**

www.MatrixErlebnis.de

Dieser Mensch erwartet Sie:

Die Autorin Marion Rößler ist ein Mensch „wie du und ich“. Ganz direkt und offen geht Sie mit ihren Erfahrungen an die Öffentlichkeit.



Schmerzhaftes Jahre liegen hinter ihr. Zeiten, in denen sie nur knapp einem Suizid entkam. Heute lebt sie und das gerne! Die Leidenschaft dazu, die Erlebnisse aus den Entwicklungen hin zu einem erfüllten Leben mit Kreativität und Lebendigkeit weiter zu geben, ließ sie im Mai 2010 ihr erstes Buch veröffentlichen.

Verantwortung für das eigene Leben und das Glück darin zu übernehmen, ist eine ihrer Kernbotschaften.

So lag es nahe, diese gelebte Konsequenz auch beruflich umzusetzen. Mit einem eigenen Verlag publiziert die zweifache Mutter, heutige Unternehmerin und Autorin bereits ihr zweites Buch „Ich kann nicht mehr ... Jetzt ändere ich was!“. Damit gibt sie Betroffenen vielfältige praktische Hilfen zur Selbsthilfe und Informationen in die Hand.

Ein dritter Band mit dem Titel „Ich kann nicht mehr ... Das war einmal!“, ist bereits im Entstehen. In diesem geht es um die Umsetzung im Alltag. Wie verändert sich was und warum bleiben Angehörige auch nicht von Veränderungen verschont?

Das können Sie hier erleben:

19.00 Uhr Begrüßung der Gäste
Fachinformationen zum Thema Depression
19.30 Uhr Lesung aus dem Buch
20.30 Uhr Kurzworkshop zur Selbsthilfe
Zeit für Fragen und Signierungen

- Die Autorin liest aus ihrem ersten Buch „Ich kann nicht mehr ... Stell dich nicht so an!“ viele bewegende Passagen. Begleitet von den mitgebrachten Originalen, die in den Seiten als Abbildungen auftauchen, erleben Sie die alles noch intensiver mit.
- Im Wechselspiel mit Bibi Kossmann erhält das sehr ernste Thema im Laufe des Abends eine heitere und lebensbejahende Seite.
- Sie sind eingeladen, gemeinsam in Form eines kurzen Workshops eine Ressource zur Selbsthilfe zu erarbeiten und diese mit nach Hause zu nehmen.

**Jede Krise bietet eine Chance.
Jede tiefe Krise hat ein unvorstellbares Potenzial!**

Lernen Sie die Wege kennen, auf denen Sie in ein neues Leben finden können. Begegnen Sie der Expertin auf Augenhöhe und lernen Sie Ihr eigenes Fachgebiet kennen: **Sich selbst!**

Angehörige von Betroffenen können „hinter die Kulissen“ schauen und besser verstehen, was in einem tieftraurigen Menschen vor sich geht.

D E P R E S S