

10 Region Purkersdorf



PURKERSDORF | Die Purkersdorfer Autorin Regina Reiter zeigt in ihrem neuen Buch „Keine Zeit für Burnout“ Strategien, wie man wieder zu sich selbst findet.

Foto: Martin Gruber-Dorninger

MITTENDRIN IN DER REGION PURKERSDORF

Reiter: „Keine Zeit für Burnout“

PURKERSDORF | Bin ich auch gefährdet? – Unsicher stellt sich der eine oder andere bestimmt diese Frage, wenn es um das Thema „Burnout“ geht. Autorin Regina Reiter fühlt diesem Gefühl mit ihrem Buch „Keine Zeit für Burnout“ auf den Zahn und bringt Wald und Natur als Oasen für die Seele ins Spiel. „Es ist ganz wichtig, dass sich jeder einen Ideenspeicher schafft. Momente, auf die man in Zeiten, in denen es einem nicht so gut geht, zurückgreifen kann“, erklärt Reiter. Das Buch ist auch so etwas wie ein persönliches Tagebuch, das mit kleinen Aufgaben einen Blick ins eigene Bewusstsein schafft. „Darunter sind Lebenswerte. Was ist mir persönlich wichtig? Das sollte ich auch dem Partner mitteilen und kann somit Konflikte vermeiden“, so Reiter, die glaubt, dass immer mehr Leute an Burnout leiden. Sie empfiehlt unter anderem, sich selbst mehr Zeit zu geben: „Hau raus, was geht, damit du mehr Zeit für dich selbst hast“, schlägt sie auch die Trennung von zeitraubenden Mitmenschen vor.