

„Hau raus, was geht“

Umgang mit Zeit | Mit Buch hilft Autorin Regina Reiter dem Leser, sich mit sich selbst zu beschäftigen und Burnout zu vermeiden.

Von Martin Gruber-Dorninger

PURKERSDORF | Bin ich auch gefährdet? – Unsicher stellt sich der eine oder ander bestimmt diese Frage, wenn es um das heikle Thema „Burnout“ geht. Die Purkersdorfer 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“, führt Reiter in ihre Idee des Buches ein.

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 so-



Die Purkersdorfer Autorin Regina Reiter zeigt in ihrem Buch Strategien, wie man wieder zu sich selbst findet.

Foto: Gruber-Dorninger

mit Konflikte vermeiden“, so Reiter, die glaubt, dass immer mehr Leute in unserer Zeit an Burnout leiden. „Wir erfüllen so viele Rollen. Angestellter, Chef, Mutter, Tochter, Schwester, beispielsweise. Allem wollen wir gerecht werden“, sieht Reiter die hohe individuelle Beanspruchung als Grund. Sie empfiehlt

daher, sich selbst mehr Zeit zu geben und das am besten in der Natur. „Hau raus, was geht, damit du mehr Zeit für dich selbst hast“, schlägt sie die Trennung von zeitraubenden Mitmenschen vor.

Informationen zu dem Buch gibt es im Internet unter: www.zeitreif.at