

## Ein Buch, das aufhorchen lässt, gegen den Burnout



Foto: Thieling

**Erschöpfung, Burn-Out, Rat- und Rastlosigkeit, Lebensangst, Existenzangst, Angst vor Kontrollverlust, Macht und Ohnmacht – das sind die Zustände, mit denen in der heutigen westlichen Welt viele Menschen zu kämpfen haben. Jetzt soll ein Hörbuch helfen, Symptome zu erkennen.**

Auch wenn die Ängste häufig ein Schattendasein führen, also verdrängt werden. Die Menschen laufen im Rad der Gesellschaft mit, gehen ihrer Arbeit und dem Privatleben nach, jagen von einem Termin zum nächsten, versuchen Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

### **Hörbuch als Mutmacher**

In ihrem Hörbuch „Die Zeit ist reif für Dich!“ liefert Bianka Maria Seidl keine fertigen Rezepte und Anleitungen für ein besseres Leben. Vielmehr schafft ihr Werk Bewusstsein und Verständnis für unbewusste und übergeordnete Zusammenhänge in unserem Leben. Es dient dazu, Impulse zu setzen, um Gewohntes zu hinterfragen. Als hilfreicher Ratgeber soll es den Hörer zum Innehalten anregen, damit er sich selbst und sein Leben aus einer anderen Perspektive betrachten kann. Bianka Maria Seidl rüttelt wach und ermutigt zur Selbstbefreiung. Dabei lenkt sie die Aufmerksamkeit auf das Kostbarste, das jeder Mensch hat: sein Selbst. Die Autorin begleitet durch die Phasen der Begegnung mit dem eigenen Schatten und geht dabei auf die Widerstände ein, die sich auf dem Weg zeigen. Das Hörbuch ist ein Mutmacher für alle, die tief in sich den Wunsch verspüren, in ein freieres und leichteres Selbstsein zu gelangen zu wollen.

### **Hörbuch der Öffentlichkeit präsentiert**

Seit dieser Woche ist das Hörbuch mit einer Spieldauer von etwa 240 Minuten auf dem Markt. In der Regensburger Buchhandlung „Schrift Forum“ hat Bianka Maria Seidl das Hörbuch als Überarbeitung ihres Erstlingswerkes „Die Zeit ist reif ...!“ der Öffentlichkeit präsentiert. An der Veranstaltung nahm auch Stefan Nierwetberg von den P&P Studios – Audio Agentur Regensburg teil. Er zeichnete sich für die Produktion des Werkes verantwortlich.

Interessenten können das Hörbuch unter anderem online über die Seite [www.diezeitistreiffuerdich.de](http://www.diezeitistreiffuerdich.de) erwerben. Es ist erhältlich in der Jewelbox (4 CDs) mit begleitendem Booklet oder als E-Book (mp3-Datei). Vertrieben wird das Hörbuch auch bei Amazon.

Die Autorin Bianka Maria Seidl, geboren 1959 in Regensburg und wohnhaft in Windberg (Landkreis Straubing-Bogen), hat ihr Erstlingswerk „Die Zeit ist reif ...!“ 2005 veröffentlicht. In den vergangenen Monaten überarbeitete sie ihr Buch und ergänzte den Titel um die Wörter „für Dich“. Damit werde die Botschaft, die sie geben wolle, viel klarer, sagt sie. Die überarbeitete Fassung ihres Buches hat Seidl in den P&P Studios Audio Agentur Regensburg selbst eingesprochen und als Hörbuch produzieren lassen. Jetzt kommt es auf den Markt und ist ab sofort als CD und E-Book erhältlich.

Bianka Maria Seidl ist Botschafterin eines ganzheitlichen, neuen Denkens. Mit herzerfrischem Humor und großer Klarheit benennt sie das Unerhörte und Unerlöste und bringt es auf den Punkt. Damit berührt sie die Menschen in ihrem innersten Kern. Mit ihren Impulsen sät sie den Samen der Freiheit.

### **Bedürfnis zur Selbstverwirklichung**

Nach Ansicht der Autorin leben sehr viele Menschen in Scheinsicherheiten und nach Scheinwerten. Doch bei immer mehr Männern und Frauen geraten die Gerüste ins Wanken. Sie erkennen, dass sie nicht selbstbestimmt nach ihren inneren Wünschen und Bedürfnissen handeln, sondern vom Außen, von der Gesellschaft und der Erziehung gelenkt werden. Sie haben sich viel zu lange angepasst und nach den Vorgaben anderer gelebt. „Tief in uns steckt das Bedürfnis der Selbstverwirklichung. Dafür leben und danach streben wir unbewusst. Schon seit einiger Zeit und auch in den nächsten Jahren werden die Menschen ihre Bedürfnisse aber erkennen und aus den gewohnten Strukturen ausbrechen“, erklärt Seidl.

Dies setze jedoch voraus, dass sich die Menschen mehr Zeit für sich selbst nehmen, sich nach innen kehren und auf ihre Gefühle hören. Dass sie sich mit ihren Ängsten, Mustern und Enttäuschungen, in die sie immer wieder hineingeraten, auseinandersetzen, um sie zu erkennen, anzunehmen und auflösen zu können. Wer die Veränderung wagen möchte, muss seine Lebenssituation verändern und seinen Lebensraum anpassen. Nur so könne die individuelle Entwicklung unterstützt werden. „Wer die gewohnten Bahnen verlassen und sich zu sich selbst bekennen will, braucht Mut und Energie“, so Seidl.

Autor: Pressemitteilung