

Pressetext

Starker Mann ganz schwach

(M)ein Weg aus der Depression zurück ins Leben



Raus aus der Depression, zurück ins Leben!

Fabian Nießl hat mit gerade mal 28 Jahren schon einiges hinter sich. Seine athletische, muskulöse Erscheinung vermittelt nahezu reflexartig ein völlig falsches Bild von ihm. Denn hinter diesem Schutzschild versteckt er seinen hochsensiblen Kern. In den vergangenen Jahren musste Fabian Nießl schwere Rückschläge einstecken: Therapeutenbesuche, Klinikaufenthalte und Suizidgedanken bestimmten seinen Alltag, da ihn schon im frühen Erwachsenenalter schwerste Depressionen quälten.

Als einer der Ersten aus der Influencer-Szene spricht Fabian Nießl bei Instagram ganz offen über seine schwierigen Erfahrungen – mit entwaffnender Ehrlichkeit und verblüffend positiver Resonanz anderer Betroffener. Über 200.000 Menschen folgen ihm inzwischen. Bereits früh zeichneten sich bei ihm erste Verhaltensmuster ab, die sich im Laufe der Jahre verfestigt und

ihn schlussendlich in die Depression getrieben haben – wie schon seinen Großvater, der sich das Leben nahm. In seinem Buch gewährt er unveröffentlichte Einblicke in sein Leben und seinen Weg aus der Depression. Er möchte Mut und Hoffnung machen und Auswege aus der Krankheit zeigen. Außerdem macht er Außenstehenden bewusst, wie man im eigenen Umfeld mit depressiven Menschen umgehen und dazu beitragen kann, dass man sie nicht vorschnell abstempelt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-201-8

18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)

224 Seiten

Format 15 × 21 cm, gebunden

Text: Fabian Nießl



**KÖRPERLICHE
HÖCHSTLEISTUNG,
SEELISCHER
KONKURS**



**MEINE BESTE
ENTSCHEIDUNG:
MEIN COMING OUT**

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**