

Brent Williams


# AUSWEGE

Depressionen und Angst  
verstehen und überwinden

Illustriert von  
Korkut Öztekin

Aus dem Englischen von  
Anne Ortlepp

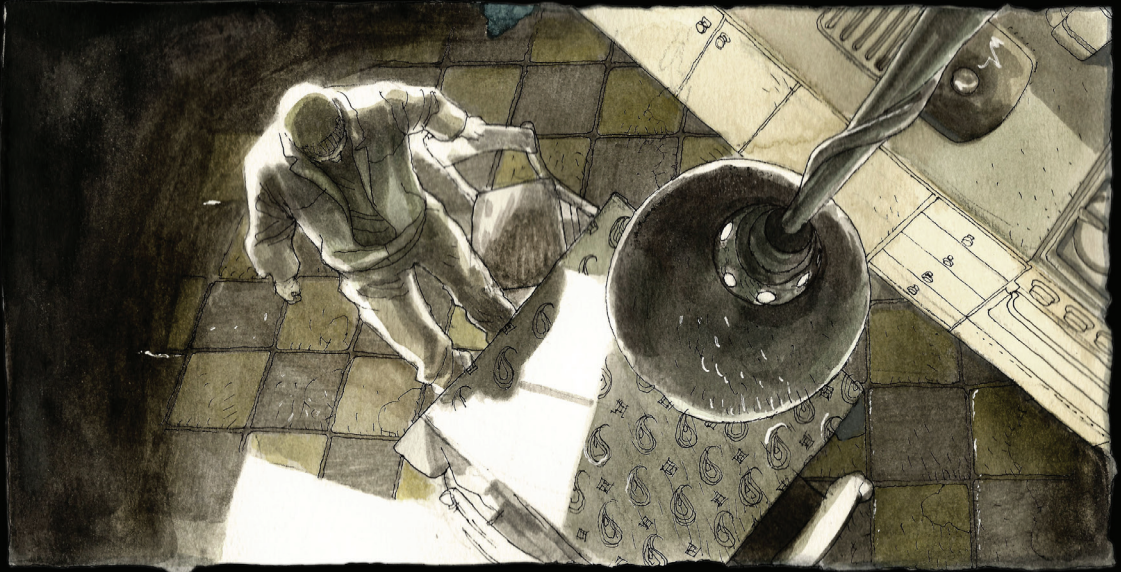
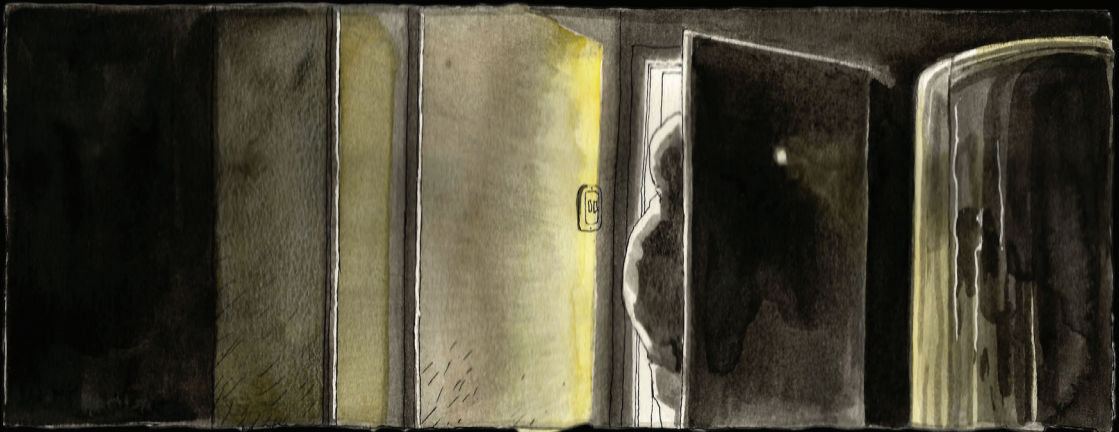
DROEMER\*

The background is a soft, abstract watercolor wash. It features a mix of muted green, sage, and light blue tones, with some areas appearing more saturated than others. The colors blend together in a gentle, painterly style, creating a textured and atmospheric effect. The overall composition is centered and balanced.

**Für Anne**



»Mitten auf meinem Lebensweg...





fand ich mich in einem düsteren Wald wieder...





wo der Weg verloren war.« \*

\* Die Göttliche Komödie, Dante Alighieri, 1256 - 1321

Nichts ergab mehr Sinn... es gab keinen Grund, weiterzumachen.



Oh?  
Wer bist du?





Weißt du, wo du bist?

Ich habe keine Ahnung!



Du bist an einem einsamen Ort.

Ich bin auch lieber allein.



Ich habe versagt... bin zu nichts zu gebrauchen... erbärmlich!



Gedanken wie diese führen dich nur noch tiefer in die Dunkelheit.





Du bist nicht gesund, weißt du?

Ach was, ich bin nur...



Ich fürchte doch. Du leidest an einer ernsthaften Krankheit.

Wovon redest du?



Hm... du bist wohl noch nicht so weit.

Hast du heute schon etwas gegessen?



Ich habe keinen Hunger!



Du solltest trotzdem essen!

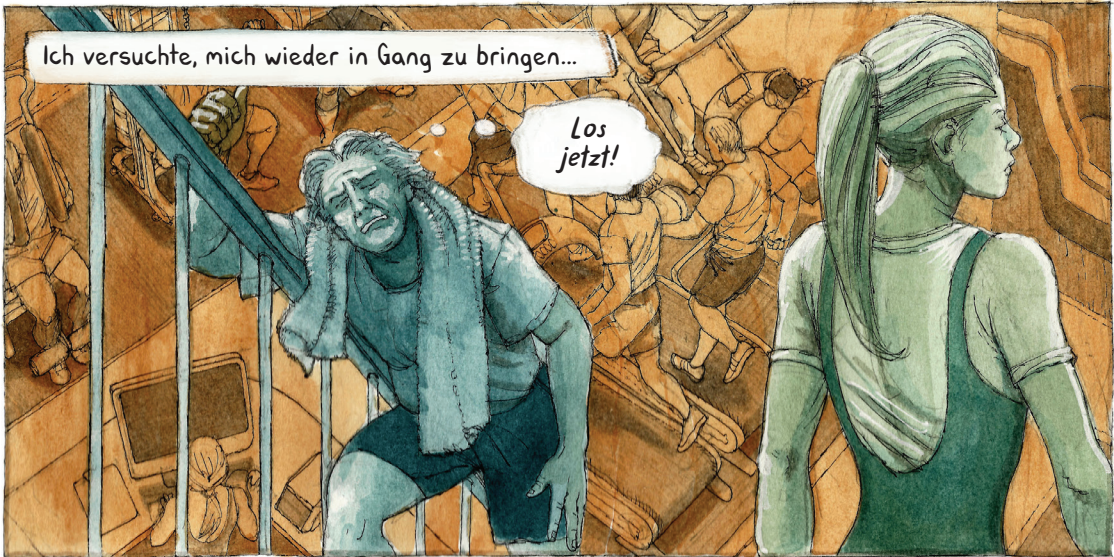


Lange Zeit glaubte ich, mich da aus eigener Kraft herausholen zu können.

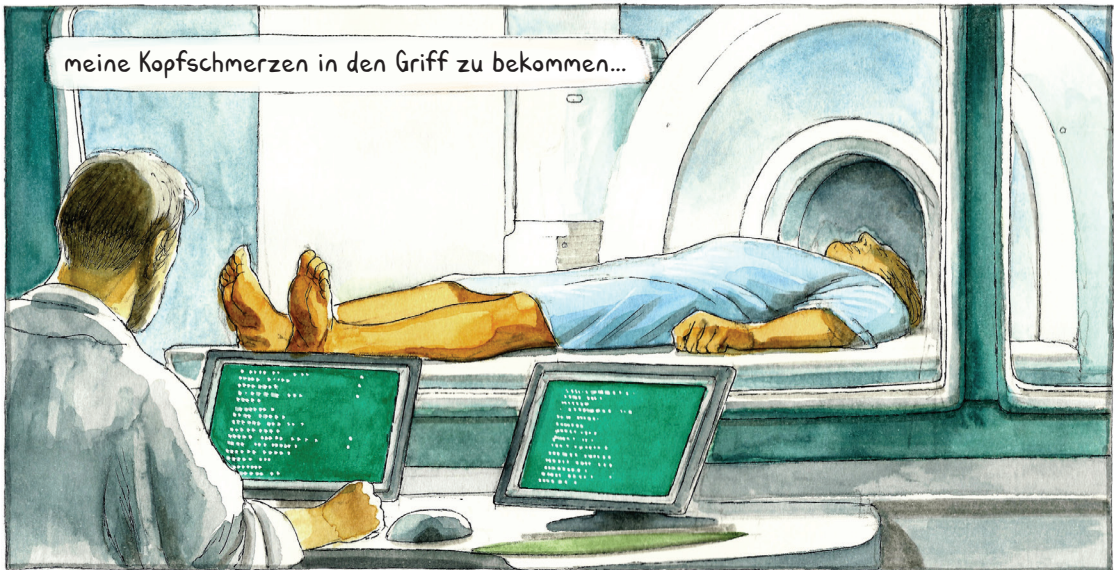


Ich versuchte, mich wieder in Gang zu bringen...

Los jetzt!



meine Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen...



und auch meinen steifen Nacken...



und herauszufinden, warum ich nicht schlief.



Ich forschte nach allen möglichen Ursachen...

Es muss eine Erklärung dafür geben.



oder zumindest nach denen, die ich mir eingestehen konnte: Burn-out, chronische Müdigkeit, Vitaminmangel.

**Fatigue** - Wikipedia, the free encyclopedia  
en.wikipedia.org/wiki/Fatigue - Bu sayfañan geynifini yyp  
Fatigue may refer to: Fatigue (material), structural damage from repeated loading;  
Fatigue (medical), a state of physical and/or mental weariness;  
Fatigue (material) - Fatigue (medical) - Battledress - Chronic fatigue syndrome

**Fatigue** (medical) - Wikipedia, the free encyclopedia  
en.wikipedia.org/wiki/Fatigue\_(medical) - Bu sayfañan geynifini yyp  
Fatigue (also called exhaustion, tiredness, languidness, languor, lassitude, ...

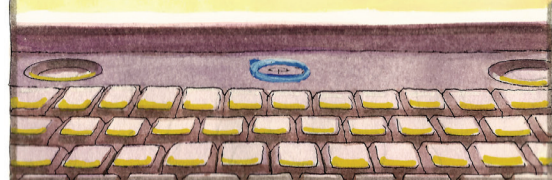
**What Is Fatigue?** - Medical News Today  
www.medicalnewstoday.com/\_258002.php - Bu sayfañan geynifini yyp

\*\*\* Kullanci oyu: 3,9 - 26 oy

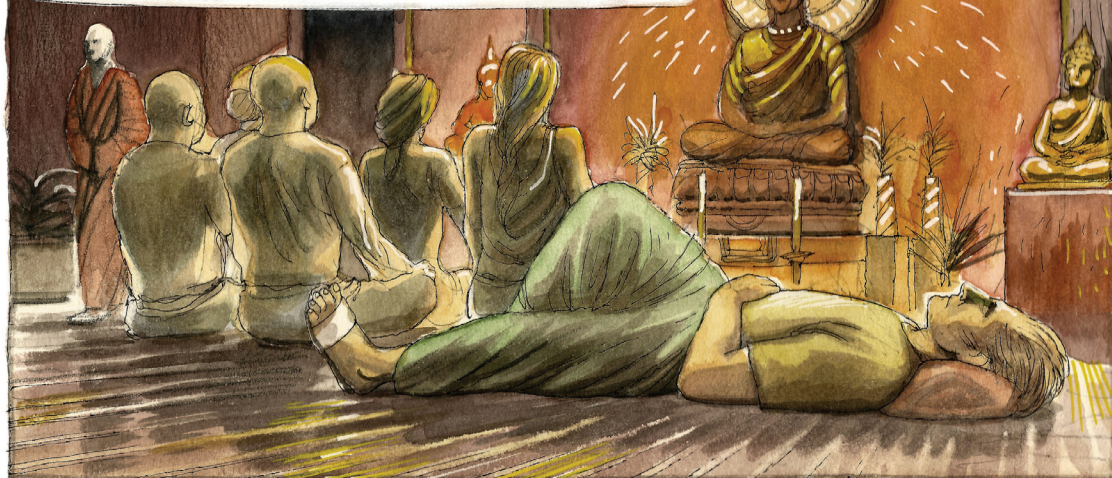
18 Tem 2012 - Fatigue, also referred to as tiredness, exhaustion, lethargy, and listlessness, describes a physical and/or mental state of being tired and weak.

**Fatigue, Exhaustion and Muscle Weakness: Symptoms** ...

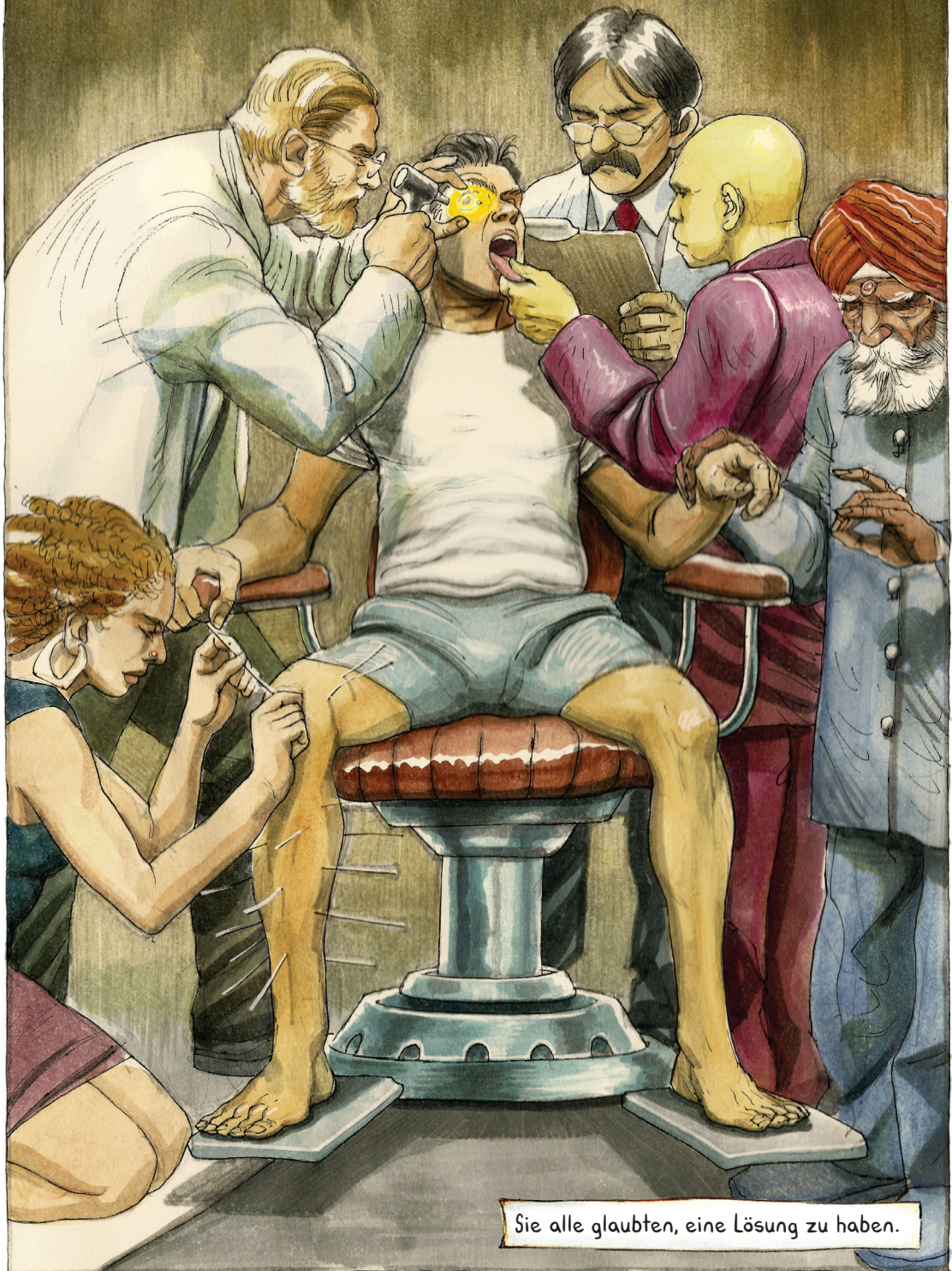
www.medic8.com/\_258002.php - Bu sayfañan geynifini yyp  
7 Oca 2013 - Weakness and fatigue are terms that are often used as if they mean the same thing, but in fact they describe two different sensations.



Ich zog mich an spirituelle Orte zurück und meditierte...



ging zu Heilpraktikern, ayurvedischen Heilern, traditionell chinesischen  
Medizinern und probierte Akupunktur und Homöopathie aus.



Sie alle glaubten, eine Lösung zu haben.