

# Woman

*It's Tea Time!*

8 Teebeutelhalter zum Basteln im Heft

Köstlich!  
**Kekse**  
Lieblingsrezepte der Redaktion

## DENKEN WIR ZU VIEL?

Reizüberflutung auf allen Kanälen – was die Experten raten

## BLING-BLING!

Großer Schmuck-Guide – das kommt jetzt alles!

**Wenn beim Training nichts weitergeht, ...**  
... liegt's daran

# Und plötzlich ist alles anders ...

Wie wir Frauen aus Schicksalsschlägen lernen können und unser Leben neu ordnen sollten



# Wenn das Leben **STOPP** sagt ...

Ein Unfall, eine Krankheit, ein Schicksalsschlag: Von einer Sekunde auf die andere kann alles anders sein. **SECHS FRAUEN ERZÄHLEN IHRE PERSÖNLICHEN GESCHICHTEN**, von Prüfungen, die ihnen alles abverlangt haben. Tragisch, traurig, erschütternd – und doch lebensbejahend. Weil keine von ihnen je den Mut verloren hat.

REDAKTION: KATHARINA DOMITER FOTOS: JÜRGEN HAMMERSCHMID

»Ich saß da und konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Ich war seit Monaten erschöpft und ausgebrannt.«

**BEATRICE DRACH-SCHAUER, 46, SPORTBERATERIN**



**ALS LEITENDE ANGESTELLTE IN EINER PHARMA-FIRMA ERLITT SIE EIN SCHWERES BURNOUT**

**Beatrice Drach-Schauer, 46**

**Kollaps.** Nach einem Kongress vor neun Jahren hatte die Wienerin einen Zusammenbruch: „Ich saß da und konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Ich war seit Monaten erschöpft und ausgebrannt. Mein Job war realistisch gesehen nicht von einer Person bewältigbar. Ständig klingelte mein Handy, der Berg an Arbeit wurde nie kleiner.“ Nach einem Termin bei einem Neurologen stand fest: Beatrice hatte ein schweres Burnout. „Der Arzt schrieb mich krank und verordnete mir eine Psychotherapie. Anfangs bekam ich auch Tabletten. Endlich konnte ich wieder durchschlafen. Dennoch plagten mich Gedanken wie: Was werden die Leute von mir denken? Und: Was kommt jetzt? Für mich war klar, dass ich nicht mehr in meinen Job zurückkehren wollte.“

**Berufliche Veränderung.** Nach einigen Monaten Regeneration entschied sich Beatrice dafür, sich arbeitstechnisch neu zu orientieren. Sie absolvierte ein Studium im Bereich Gesundheitsprävention. Mittlerweile hat sie sich als sportwissenschaftliche Beraterin selbstständig gemacht und hilft anderen dabei, in Balance zu bleiben. Und sie hat auch viel dazugelernt: „Mein Privatleben mit meinem Mann und Hund ist mir heilig. Geld und Karriere haben für mich an Bedeutung verloren. Ich kann viel besser nein sagen und Grenzen setzen als früher, hab wieder Spaß an meinem Tun und drehe mein Handy regelmäßig ab, um nicht erreichbar zu sein. Das kommt nicht immer gut an, ist aber notwendig für mich, um meinen Akku aufzuladen.“



»Es gibt Tage, da leide ich sehr, weil ich mich minderwertig fühle. Aber ich weiß auch: Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch.«

**BIRGIT SCHIERAUS, 41, ARBEITSLOS**

**BEI EINEM ARBEITSUNFALL VERLETZTE SIE IHRE LINKE HAND SCHWER**

**Birgit Schieraus, 41**

**Gehandicapt.** Die alltäglichsten Dinge stellen für die Niederösterreicherin eine Herausforderung dar: „Eine Flasche öffnen, Einkaufssackerl nach Hause tragen oder Schnürsenkel binden sind für mich kaum möglich.“ Der Grund: 2013 hat sich Birgit während ihrer Schicht in einem Supermarkt so tief in die linke Hand geschnitten, dass Sehnen und Gefäße verletzt wurden. „Ich musste mich zwei schmerzhaften Operationen unterziehen, aber meine Finger blieben steif. Und ich bin Linkshänderin.“ Auch vier Jahre später leidet die Mutter eines 21-jährigen Sohnes unter starken Schmerzen, und das täglich. Was sie außerdem sehr belastet: „Kurz vor dem zweiten Eingriff 2014 wurde ich gekündigt. Seitdem hab ich leider keinen neuen Job mehr gefunden.“

**Weitermachen.** Trotz der vielen Einschränkungen verliert Birgit nicht ihren Lebensmut, sondern kämpft weiter: „Es gibt Tage, da leide ich sehr darunter, weil ich mich minderwertig fühle. Aber ich weiß auch: Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch. Die ganze Situation hat mir gezeigt, wie stark ich sein kann, wenn's wirklich darauf ankommt, und auf wen ich mich wirklich verlassen kann. Noch etwas habe ich gelernt: Gesundheit ist tatsächlich das Allerwichtigste im Leben!“ Kraft geben ihr auch ihre drei Hunde. „Durch sie fühle ich mich nützlich. Aber auch mein Verlobter unterstützt mich sehr dabei, an mich selbst zu glauben. Auch wenn's im Moment in Sachen Job ziemlich aussichtslos scheint, bleibe ich zuversichtlich! Vielleicht ergibt sich ja bald etwas.“