



Wie  
geht's  
dir?

# BELASTENDER LEBENSSTART – ZU MIR SELBST ZURÜCKFINDEN

AKTIONSTAGE  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT



BUCHVORSTELLUNG UND REFERAT

SAMSTAG, 21. SEPTEMBER 2024, 14 BIS 15.30 UHR, BEGEGNUNGSZENTRUM PDAG, WINDISCH

# BELASTENDER LEBENSSTART – ZU MIR SELBST ZURÜCKFINDEN

**BUCHVORSTELLUNG  
UND REFERAT**

**SAMSTAG  
21. SEPTEMBER 2024  
14 BIS 15.30 UHR  
KÖNIGSFELDERSTRASSE 1  
BEGEGNUNGSZENTRUM  
PDAG, RAUM CPF 110  
5210 WINDISCH**



«Aufgewachsen mit einem jähzornigen, gewalttätigen Vater. Als Erwachsener rutsche ich langsam, aber unausweichlich in eine tiefe persönliche Krise. 2018 die finale akute Belastungsreaktion. Ich erkrankte psychisch und werde arbeitsunfähig. Es folgen Klinikaufenthalte – Diagnose: Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung. Mangels Unterstützung der Behörden befinde ich mich im freien Fall.» Peter Gross.

«Als Kind einer depressiven und alkoholabhängigen Mutter habe ich früh resiliente Fähigkeiten entwickelt und erfolgreich umgesetzt. Bis 2021 war ich weltweit verantwortlich für die Versicherungsbelange des ABB-Konzerns. Mein Leben hatte ich im Griff, bis ich nicht mehr glücklich war. Durch die Aufarbeitung der Kindheit fand ich zu meiner Lebensfreude zurück und habe mich beruflich neu ausgerichtet.» Nadja Werthmüller.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**VASK** Aargau  
Vereinigung der Angehörigen  
von psychisch Kranken



**Peter Gross**  
«Ohne Sprungtuch»  
Buchautor



**Nadja Werthmüller**  
Persönlichkeitsentwicklungs-  
und Resilienz-Coach