



Nicolas Doster

**EXPERTE
DEPRESSION &
BURNOUT**

**"Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist
alles nichts"**

Verfasser unbekannt

PRESSE KIT

Kurzprofil

Psychologischer Berater, Autor und Speaker mit Schwerpunkt mentale Gesundheit, Depression und Burnout. Fundierte Aus- und Weiterbildungen, praxisnah, strukturiert und klar in der Vermittlung. Fokus auf Prävention, Orientierung und umsetzbare Strategien – für Einzelpersonen und Unternehmen.

Autor mehrerer Bücher:

Dein Weg aus der Depression (Impian Verlag 2026)

Alles über Antidepressiva (2026)

Raus aus der depressiven Episode (2025)

Depressionstagebuch (2024)

Burnout-Tagebuch (2024)

Gastgeber des Podcasts: "Lasst uns über Depressionen sprechen"

Referenzen als Speaker und Experte:



PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Themenschwerpunkte

- Depression & depressive Episoden (Einordnung, Umgang, Prävention)
- Burnout & chronischer Stress
- Mentale Gesundheit in Unternehmen
- Struktur, Selbstwirksamkeit und Alltagstauglichkeit
- Aufklärung & Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen

Angebot

- Keynotes & Vorträge (Unternehmen, Events, Kongresse)
- Workshops & Inhouse-Formate
- Lesungen & Experten-Talks
- Podcast-/Zeitung & Radio-Interviews
- Panels & Fachgespräche

Zielgruppen

- Unternehmen & Organisationen
- Führungskräfte & Mitarbeitende
- Menschen mit Depression oder Burnout
- Angehörige & Interessierte
- Medien & Öffentlichkeit

PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Hintergrund

- **Langjährige Erfahrungsexpertise aus eigenen Erkrankungen an Burnout- und Depression**
- **Life-, Business- & Inspirationscoach (zertifiziert)**
- **Psychologischer Berater (Vorbereitung Heilpraktiker für Psychotherapie)**
- **Mehrjährige Praxiserfahrung in Coachings, Workshops und Seminaren**
- **Entwickler eigener Methoden und mentaler Gesundheitskonzepte für Unternehmen**

Haltung & Arbeitsweise

Keine Diagnosen, keine Medikamente – dafür Klarheit, Struktur und Orientierung. Brücke zwischen Alltag, Wissenschaft und menschlicher Realität. Verständlich, empathisch und ohne Fachjargon-Zwang.

Einsatzformate

- **15–30 Minuten (Keynote, Radio, Impuls)**
- **60–90 Minuten (Vortrag, Lesung, Interviews)**
- **Halbtags- & Tagesworkshops**

Dieses Presse Kit darf vollständig oder auszugsweise für redaktionelle Zwecke verwendet werden.

PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Veröffentlichungen

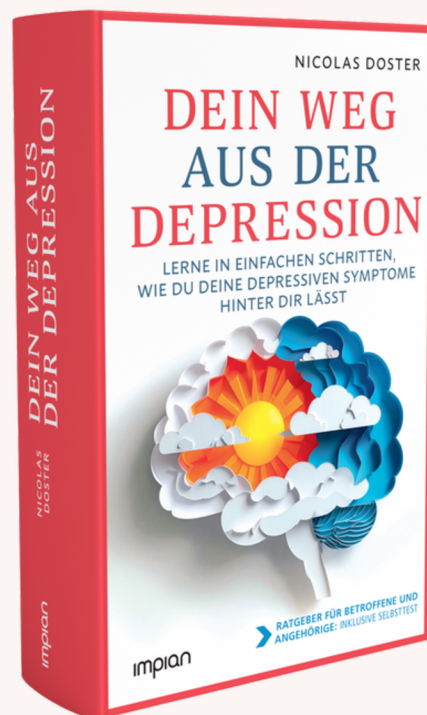
Dein Weg aus der Depression -

Lerne in einfachen Schritten, deine depressiven Symptome hinter dir zu lassen

Dieses Buch ist, was ich mir selbst damals in den dunkelsten Stunden der Depression gewünscht hätte.

Klare Wege, Impulse und Lösungsansätze, verbunden mit greifbaren und nachvollziehbaren Vertiefungsgeschichten.

Ich hoffe es dient den vielen jährlich an Depressionen erkrankenden Menschen, sich schnell zu orientieren und dadurch wieder schnell zurück ins Leben zu kommen!



Verlag: Impian
ISBN: 978-3-96269-205-6
Preis: 14,95 €

PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Veröffentlichungen

Depressionstagebuch - Finde Deine Energieräuber

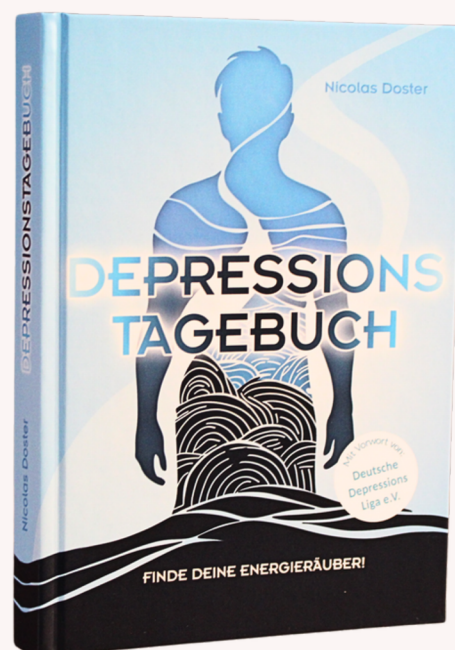
Nichts ist wertvoller als das Reflektieren der eigenen Verhaltensweisen, wenn man Betroffener einer Depression ist.

Daher ist dieses, speziell auf dieses Krankheitsbild entworfene, Tagebuch perfekt zur Begleitung einer Therapie.

Selbst in schwersten Stunden, können die wichtigsten Reflektionen per Kreuzchen setzen festgehalten werden.

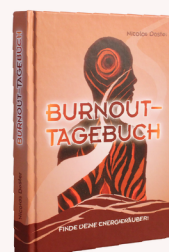
Ein unverzichtbarer Begleiter, um die eigenen Energieräuber zu erkennen.

(Auch als Burnout-Tagebuch erhältlich)



Verlag: Selfpublished

Preis: 23,99 €



PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Veröffentlichungen

Raus aus der depressiven Episode -

Leicht verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du schneller wieder zurück ins Leben kommst

In diesem Ratgeber erhalten zahlreiche Impulse, die Mut machen und Orientierung geben. Statt sich ausgeliefert zu fühlen, lernen sie, wie sie selbst Einfluss auf ihr Wohlbefinden nehmen und ihre eigene Stabilität Stück für Stück zurückgewinnen können.

Der Ratgeber zeigt praxisnah, wie man kleine, machbare Schritte geht, die langfristig eine große Wirkung entfalten. Er bietet einen verständlichen und alltagsnahen Begleiter für Menschen, die nicht nur schneller, sondern vor allem nachhaltiger aus depressiven Episoden herausfinden und wieder mehr Lebensfreude spüren möchten.



Verlag: Selfpublished (Amazon)

Preis: 12,95 €



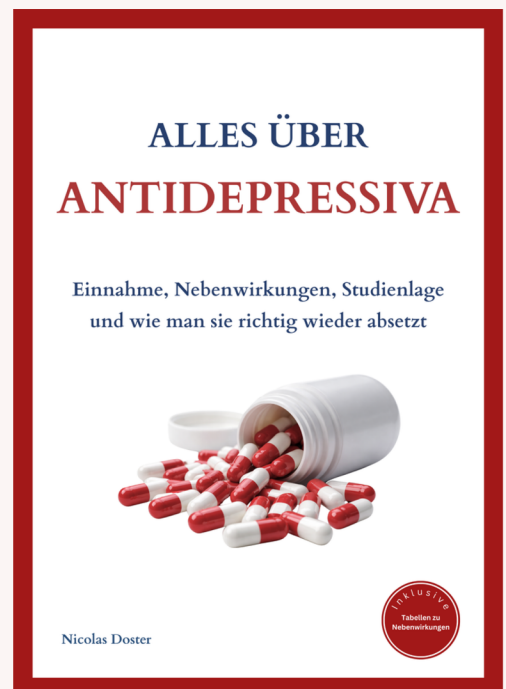
Veröffentlichungen

Alles über Antidepressiva -
Einnahme, Nebenwirkungen,
Studienlage und wie man sie richtig
wieder absetzt

"Alles über Antidepressiva" ist ein
umfassender Leitfaden für Menschen,
die

- Antidepressiva bereits einnehmen,
- vor einer Einnahme stehen,
- über ein Absetzen nachdenken
- oder einfach verstehen wollen,
was diese Medikamente wirklich
tun.

Leicht verständliche Aufbereitung
eines komplexen Themenbereichs.



Verlag: Selfpublished (Amazon)

Preis: 14,95 €

PRESSE KIT



**Nicolas
Doster**

Veröffentlichungen

Lasst uns über Depressionen sprechen - Der Depressionspodcast

Aufklärung, Entstigmatisierung und Hilfe sind die Ziele, die ich mit diesem Podcast verfolge.

Über das Teilen meiner eigenen, mehr als 30 jährigen Erfahrung mit Depressionen, Interviews mit Betroffenen und Fachleuten, Talkrunden, allgemeinen Zahlen, Daten und Fakten, möchte ich das Thema in die Gesellschaft tragen.



Überall, wo es Podcasts gibt