

Exposé

Mehr als sichtbar

Ich bin nicht meine Diagnose. Ich bin Camillo.

Arbeitstitel

Mehr als sichtbar

Ich bin nicht meine Diagnose. Ich bin Camillo.

Genre

Psychologisches Sachbuch / autobiografischer
Erfahrungsbericht / Selbsthilfebuch

Umfang

ca. 180–250 Seiten

Zielgruppe

Dieses Buch richtet sich vor allem an Menschen mit sichtbaren und unsichtbaren Behinderungen, psychischen Erkrankungen oder neurodivergenten Erfahrungen. Besonders angesprochen werden Menschen mit ADHS, Borderline-Persönlichkeitsstörung, bipolarer Störung, Angststörungen, Reizüberflutung, Hörbeeinträchtigungen oder anderen nicht sofort sichtbaren Einschränkungen.

Gleichzeitig richtet sich das Buch an Angehörige, Partner:innen, Freund:innen und Kolleg:innen von Menschen mit Behinderung. Es soll helfen, besser zu verstehen, was hinter bestimmten Verhaltensweisen,

Rückzügen, emotionalen Reaktionen oder Überforderungen stehen kann.

Eine erweiterte Zielgruppe sind Unternehmen, HR-Verantwortliche, Führungskräfte, Pädagog:innen, Therapeut:innen und Menschen, die sich mit Inklusion, Diversity, psychischer Gesundheit und Arbeitswelt beschäftigen.

Kernthema des Buches

Mehr als sichtbar erzählt die persönliche Geschichte von Camillo — einem Menschen, der mit ADHS, bipolarer Störung, Borderline, Hörbeeinträchtigung, Reizüberflutung und unsichtbaren Behinderungen lebt.

Das Buch zeigt, wie es sich anfühlt, als Kind „zu viel“ zu sein. Zu laut, zu hibbelig, zu emotional, zu anders. Es erzählt von Mobbing, Beschämung, inneren Stimmen, Leistungsdruck, Verlustangst, psychischen Krisen, aber auch von Hoffnung, Selbstannahme, Liebe, Kreativität, Inklusion und dem Mut, sich selbst nicht aufzugeben.

Im Zentrum steht die Frage:

Wie kann ein Mensch mit psychischen Erkrankungen und Behinderung lernen, nicht nur zu überleben, sondern wirklich zu leben?

Das Buch verbindet persönliche Erzählung mit psychologischen Einschüben, praktischen Tipps, Übungen und Reflexionsfragen. Es ist kein Fachbuch aus distanzierter Perspektive, sondern ein ehrlicher

Erfahrungsbericht mit Mehrwert für Betroffene und Angehörige.

Inhaltliche Kurzbeschreibung

Camillo wächst als zappeliges, kreatives und sensibles Kind auf. Schon früh fühlt er sich anders. In der Schule wird sein Verhalten nicht verstanden, sondern bewertet. Aus Unruhe wird „Störung“, aus Fantasie wird „Träumerei“, aus Überforderung wird „Schwierigkeit“. Mobbing, Beschämung und Abwertung hinterlassen tiefe Spuren.

Mit der Zeit werden äußere Sätze zu inneren Stimmen: „Du bist dumm.“ „Du wirst es nie schaffen.“ „Du gehörst nicht dazu.“ Diese Stimmen prägen seinen Selbstwert, seine Beziehungen und sein Berufsleben.

Das Buch beschreibt den inneren Kampf mit ADHS, bipolarer Störung und Borderline. Es erzählt von Phasen voller Energie, Ideen und Tatendrang — und von den Abstürzen danach. Es zeigt, wie Leistung zur Überlebensstrategie wird, wie Liebe sich mit Verlustangst vermischen kann und wie Schwarz-Weiß-Denken das Leben in Extreme teilt.

Gleichzeitig zeigt das Buch Wege aus dem Chaos: Routinen, Sport, Schreiben, Therapie, DBT-Skills, ein persönlicher Notfallkoffer, sichere Menschen, professionelle Hilfe und der Mut, Unterstützung anzunehmen.

Ein zentraler Wendepunkt ist Camillos Weg über myAbility, den Matching Day und seine beruflichen Erfahrungen bei Generali und Wien Energie. Dort erlebt er zum ersten Mal,

dass Inklusion mehr sein kann als ein Wort: ein Umfeld, in dem Menschen nicht als Problemfall gesehen werden, sondern als Menschen mit Fähigkeiten, Bedürfnissen und Potenzial.

Ein weiterer emotionaler Höhepunkt ist die Namensänderung von Mark zu Camillo. Der alte Name steht für Schmerz, Vergangenheit und Überleben. Camillo steht für Neubeginn, Selbstdefinition und Leben.

Das Buch endet nicht mit der Behauptung, dass alles geheilt ist. Es endet ehrlich:

Camillo ist noch unterwegs.
Aber er geht nicht mehr gegen sich.
Er geht mit sich.

Aufbau des Buches

Das Buch umfasst 18 Kapitel:

1. Das zappelige Kind

Kindheit mit unerkanntem ADHS, Schule, Anderssein, Fantasie und erste Scham.

2. Wenn Worte zu inneren Stimmen werden

Mobbing, Beschämung, innere Kritiker und negative Glaubenssätze.

3. Zwischen Höhenflug und Absturz

Bipolare Dynamik, Hochphasen, depressive Tiefs, Schlaflosigkeit und Zusammenbruch.

4. Der Preis von 150 Prozent

Leistungsdruck, Perfektionismus, Selbstwert durch Arbeit und Burnout-Prävention.

5. Wenn Nähe wie Rettung wirkt

Borderline, Liebe, Verlustangst, emotionale Abhängigkeit und Grenzen in Beziehungen.

6. Schwarz, Weiß – und endlich Grau

Schwarz-Weiß-Denken, Kritik, emotionale Extreme, 80/20-Regel und Selbstmitgefühl.

7. Wenn man mir nichts ansieht

Unsichtbare Behinderung, Hörgeräte, Reizüberflutung, U-Bahn, Kopfhörer und Barrierefreiheit.

8. Mein Notfallkoffer

Skills, Krisenplan, Routinen, sichere Kontakte, Therapie-Tools und Satzkarten.

9. Vom Talent zum Teammitglied

myAbility, Matching Day, Generali, Wien Energie und beruflicher Neubeginn.

10. Was echte Inklusion bedeutet

Employer Branding, HR, Buddy-System, psychologische Sicherheit und Diversity als Haltung.

11. Struktur ist meine Freiheit

ADHS, Organisation, Routinen, Tagesplanung, Reminder-Apps und Pomodoro-Technik.

12. Sport als Anker

Langstreckenlauf, Kunstturnen, Kickboxen, Taekwondo und Bewegung als Selbstregulation.

13. Kreativität als Überlebensstrategie

Schreiben, Fantasie, Horror-Krimi, Joker, Kunst und Identität.

14. Von Mark zu Camillo

Namensänderung, Trauma, Selbstdefinition, Neubeginn und Selbstermächtigung.

15. Mein innerer Joker

Außenseitertum, Resilienz, dunkler Humor, Anderssein und kreative Rebellion.

16. Für sich selbst eintreten

Begünstigte Behinderung, Antrag, Unterlagen, Selbstreflexion und Unterstützungssysteme.

17. Ich darf fühlen, ohne daran zu zerbrechen

Emotionale Stabilisierung, Therapie, DBT, Rückfälle, Selbstmitgefühl und Hoffnung.

18. Ich bin Camillo

Schlusskapitel über Selbstannahme, Zukunft, Menschlichkeit und Hoffnung.

Besonderheit des Buches

Die Stärke dieses Buches liegt in der Verbindung aus persönlicher Ehrlichkeit und praktischer Hilfe. Camillo schreibt nicht aus einer theoretischen Distanz, sondern aus gelebter Erfahrung.

Das Buch macht sichtbar, was sonst oft verborgen bleibt:

- Wie sich ADHS im Alltag wirklich anfühlt
- Wie Borderline Beziehungen beeinflussen kann
- Wie bipolare Phasen zwischen Höhenflug und Absturz erlebt werden
- Wie unsichtbare Behinderungen im öffentlichen Raum wirken
- Wie Arbeit inklusiver gestaltet werden kann
- Wie Menschen lernen können, ihre Geschichte nicht mehr nur als Last zu sehen

Jedes Kapitel enthält persönliche Erzählung, psychologische Einordnung, konkrete Tipps und Übungen.

Dadurch ist das Buch nicht nur berührend, sondern auch praktisch nutzbar.

Botschaft des Buches

Die zentrale Botschaft lautet:

Ein Mensch ist mehr als seine Diagnose. Mehr als seine Behinderung. Mehr als seine Vergangenheit.

Menschen mit Behinderung brauchen nicht Mitleid, sondern Verständnis, faire Rahmenbedingungen und echte Augenhöhe. Angehörige brauchen Wissen, Sprache und Einblick, um besser begleiten zu können. Unternehmen brauchen Haltung, Struktur und Mut, Inklusion wirklich zu leben.

Das Buch möchte Brücken bauen: zwischen Betroffenen und Angehörigen, zwischen Menschen mit Behinderung und Arbeitswelt, zwischen Schmerz und Selbstannahme.

Warum dieses Buch wichtig ist

Psychische Erkrankungen und unsichtbare Behinderungen sind noch immer stark mit Scham, Missverständnissen und Vorurteilen verbunden. Viele Menschen funktionieren nach außen, während sie innerlich kämpfen. Sie trauen sich nicht, Hilfe einzufordern, weil sie Angst haben, reduziert, belächelt oder nicht ernst genommen zu werden.

Mehr als sichtbar gibt diesen Menschen eine Stimme.

Es zeigt:

Du bist nicht falsch.

Du bist nicht allein.

Du bist nicht nur deine Diagnose.
Du darfst Unterstützung brauchen.
Du darfst gesehen werden.

Für Angehörige bietet das Buch einen ehrlichen Einblick in die Innenwelt eines Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es hilft, Verhaltensweisen besser zu verstehen, ohne sie vorschnell zu bewerten.

Für Unternehmen zeigt das Buch, warum Inklusion nicht bei schönen Worten endet, sondern in Strukturen, Führung, Feedback, Onboarding und psychologischer Sicherheit sichtbar werden muss.

Vergleichbare Bücher / Positionierung

Das Buch bewegt sich zwischen autobiografischem Erfahrungsbericht, psychologischem Ratgeber und gesellschaftlichem Appell. Es ist emotional, ehrlich, zugänglich und praxisnah.

Vergleichbar ist es in seiner Wirkung mit persönlichen Sachbüchern über mentale Gesundheit, Neurodivergenz, Trauma, Selbstannahme und Inklusion — jedoch mit einer eigenen Stimme, die besonders durch die Verbindung von psychischer Erkrankung, Arbeitswelt, Identität, Liebe, Kreativität und Behinderung hervorsteht.

Autor

Camillo schreibt offen über ADHS, bipolare Störung, Borderline, unsichtbare Behinderungen, Inklusion und psychische Gesundheit. Auf seinem Blog *Mindful Journey* verarbeitet er persönliche Erfahrungen und verbindet sie

mit praktischen Impulsen für Alltag, Beziehungen und Arbeitswelt.

Beruflich bewegt er sich im Bereich Employer Branding, HR, Kommunikation und Inklusion. Seine persönliche Geschichte, seine kreative Arbeit und seine berufliche Perspektive machen dieses Buch zu einem besonderen Beitrag über Menschlichkeit, Sichtbarkeit und Selbstannahme.

Abschlussgedanke

Mehr als sichtbar ist kein Buch über perfekte Heilung.

Es ist ein Buch über das Weitergehen.

Über den Mut, sich selbst nicht aufzugeben.

Über den Wunsch, als Mensch gesehen zu werden.

Über die Kraft, aus Schmerz Sprache zu machen.

Über Inklusion, die nicht Mitleid bedeutet, sondern Augenhöhe.

Am Ende steht keine perfekte Lösung.

Am Ende steht ein Mensch, der sagt:

Ich bin nicht meine Diagnose.

Ich bin nicht mein Schmerz.

Ich bin nicht meine Vergangenheit.

Ich bin Camillo.

Und ich bin ein Mensch – wie du auch.