



## BIOGRAFIE

Verena Titze wurde in Stockerau geboren und wuchs in Hongkong und im Weinviertel auf. Nach einem Studium der Publizistik und Theaterwissenschaften in Wien und Berlin arbeitete sie jahrelang erfolgreich als Journalistin und PR-Managerin. Die tagtägliche Überlastung in Stress-Jobs und das vermeintliche Wiederaufladen der Batterien bei einem „guten Gläschen“ fordern ihren Tribut: Bei Verena Titze wird ein akutes Burnout diagnostiziert – verbunden mit Alkoholabhängigkeit.

Es folgen Monate der Depression und Verzweiflung.

2020 setzt sie dann den entscheidenden Schritt: Sie macht einen Alkoholentzug in stationärer Behandlung, geht in eine Alkohol-Reha und eine Burnout-Therapie. Nach dieser harten Zeit beginnt für Verena ein neues Leben: Sie verarbeitet ihre Krise literarisch: 2022 erscheint ihr Buch „Burnt.Out“.

Ihre offene Behandlung der Tabuthemen Alkoholmissbrauch und Burnout führt zu einer ganzen Reihe positiver Reaktionen. Ihr darauf basierender Vortrag auf der Bühne der ausverkauften Kulisse fand im November 2022 statt. Ihr Buch wird inzwischen an mehreren Universitäten als Fallbeispiel genutzt.

**Am 4. November 2024 fand die Premiere ihres neuen Kabarettprogramms „Erfolgreich ins Burnout - ein kabarettistischer Crashkurs“ statt. Es soll mit Humor und Charme zum Nachdenken anregen. Ein Balance-Akt, der ihr wunderbar gelingt:**

*Man begleitet die stets gefestigt und mit sich im Reinen wirkende Titze durch diverse Therapien, hört ihr dabei gespannt zu, wie sie sich wieder selbst findet, die Krone richtet und das Beste aus der Situation macht. Das Programm lockert sie mit umgetexteten Songs von ABBA bis Helene Fischer auf. ... ein kluger, zum Nachdenken anregender und deshalb auch empfehlenswerter Vortrag darüber, wie leicht und schnell es gehen kann, die Beziehung zu sich selbst zu verlieren. (Kurier)*

Co-Autor und Regie: Fritz Schindlacker (Kabarettautor für Schmidinger, Resetarits, Steinhauer; schrieb zahlreiche Theaterstücke – sein Stück „4 nach 40“ wurde in Österreich, der Schweiz und Deutschland ein großer Publikumserfolg – und wird derzeit in Polen in einer Übersetzung von Roman Frankl aufgeführt. Autor zahlreicher Bücher bei Haymon, Residenz, und Ueberreuter. Creator und Headwriter von Fernsehserien, z. B. „Novotny & Maroudi“ und „Die Lottosieger“)

# VERENA TITZE



Foto: Dominik Geiger

## BIOGRAFIE

Gemeinsam mit dem bekannten Psychiater und Suchtexperten Professor Dr. Michael Musalek betreibt sie seit April 2023 den erfolgreichen Podcast „Musalek und Titze – Im Rausch des Lebens“, der beim Ö3 Podcast-Award im März 2024 und 2025 unter 1300 Nominierungen den sensationellen 5. Platz erreichte.

In der Rubrik „Bademantel-Talk“ lässt einmal im Monat ein prominenter Gast im persönlichen Gespräch hinter seine Kulissen blicken.

Verena Titze ist immer wieder Gast in mehreren TV-Talkshows im ORF und bei privaten Sendern. Ihr eigener TikTok Kanal, den sie im November 2023 startete, hatte binnen kürzester Zeit an die 10.000 Follower. Mit ihren Videos hat sie mittlerweile über 1 Million-Views und mehr als 100.000 Likes generiert.

Sie hostet regelmäßige Talkrunden an der Wiener Sigmund-Freud-Universität mit Studenten und Studentinnen über Burnout, Alkoholismus und mentale Gesundheit, und im Februar 2024 war sie dort beim Symposium „Burnout – Modeerscheinung oder Volkskrankheit“ als Podiumsgast eingeladen.

Für ihre Aufklärungsarbeit als Content Creatorin auf TikTok wurde sie mit dem Stephan Rudas Preis 2024 ausgezeichnet, Mitte Oktober war sie als Botschafterin der WHO für die Kampagne „Redefine Alcohol“ zu sehen.

Verena Titze hat in der Kunst (sei es auf der Bühne, in Buchform oder im Podcast) einen Weg gefunden, ihre eigene Geschichte aufzuarbeiten und hofft, dass sie damit Menschen inspirieren kann, sich mit ihrer eigenen Stärke zu verbinden, statt immer wieder in die ewigen Hamsterräder unserer schnelllebigen Zeit zu „köpfeln“.