

Anna Katharina Schaffner

## Erschöpft?

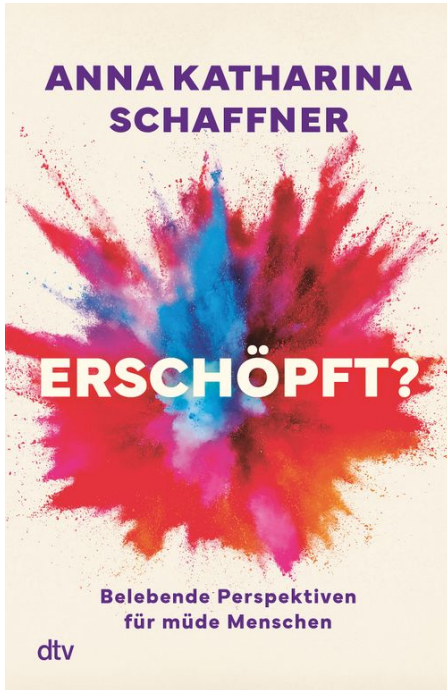
Belebende Perspektiven für müde Menschen

*Das Energietief überwinden und neue Kraft gewinnen*

Wir leben in Zeiten der Erschöpfung - die Work-Life-Balance stimmt nicht mehr, die Weltlage drückt aufs Gemüt. Und doch ist dieser Zustand der Kraftlosigkeit ein zeitloses Phänomen. Anna K. Schaffner führt in kurzen Kapiteln durch die Epochen und zu vielfältigen Heilmitteln und Therapien. Dabei verbindet sie psychologische, philosophische, soziologische und kulturwissenschaftliche Forschungsergebnisse über Stress und Burnout mit Einblicken in die Gedankenwelt ausgebrannter Mönche, matter Melancholiker und chronisch Müder.

**Erschöpfung hat immer innere und äußere Ursachen. Um sie zu überwinden, brauchen wir eine Melange aus altem und neuem Wissen, aus verschiedenen mentalen Strategien. Vor allem aber brauchen wir einen Perspektivwechsel.**

- Für alle, die ihre Lebensführung ändern wollen
- Ein kluges Buch, das neue und alte Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie, Philosophie und Kulturgeschichte lebendig bündelt und weiterführt.
- Für Leserinnen und Leser von Erling Kagge, Claudia Hammond und Jenny Odell



Anna Katharina Schaffner

### **Erschöpft?**

Belebende Perspektiven für müde Menschen

Deutsche Erstausgabe  
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-26375-7

EUR 18,00 [DE]

EUR 18,50 [AT]

ET 11. Januar 2024 , 3. Auflage

Format : 13,6 x 21,0 cm

Übersetzung: Übersetzt von

Beate Schäfer

Sprache: Deutsch

Übersetzer\*in: Beate Schäfer



© Albane Brand, 2023

Autor\*in

## Anna Katharina Schaffner

Anna Katharina Schaffner, geboren 1978 in Darmstadt, ist Professorin für Kulturgeschichte an der University of Kent, daneben arbeitet sie als zertifizierter Coach. Ihre Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte liegen u.a. auf den Gebieten Kulturgeschichte der Sexualität, der Psychoanalyse, der Erschöpfung und der Selbstverbesserung.

Übersetzer\*in

## Beate Schäfer

Beate Schäfer studierte Germanistik, Geschichte und Amerikanistik. Sie arbeitete lange Zeit als Verlagslektorin. Inzwischen lebt sie als Übersetzerin, freie Lektorin und Schreibpädagogin in München.



## Pressestimmen

»Besonders die zahlreichen historischen Details – wie über den 500 Jahre alten Ratgeber – sind feine Unterhaltung.«

1. Februar 2024, *Bücher Magazin*

»Geschichtliche Erkenntnisse und moderne Forschungsergebnisse, die den Weg aus der Mattigkeit ebnen können.«

20. März 2024, *Oberösterreichische Nachrichten*

»Erschöpft?« ist nicht nur eine inspirierende Lektüre mit langfristigen positiven Auswirkungen, sondern lädt auch zu einer faszinierenden Reise durch die Kulturgeschichte ein.«

1. April 2024, *Tina Engler, Visionen*

»Anna Katharina Schaffner beschreibt, wie wir in unserer Kraft bleiben können – und warum jedes Zeitalter seine eigene Erschöpfung hatte.«

22. Februar 2024, *Bunte*

## Autor\*in Anna Katharina Schaffner bei dtv

- Erschöpft?, Paperback, ISBN: 978-3-423-26375-7