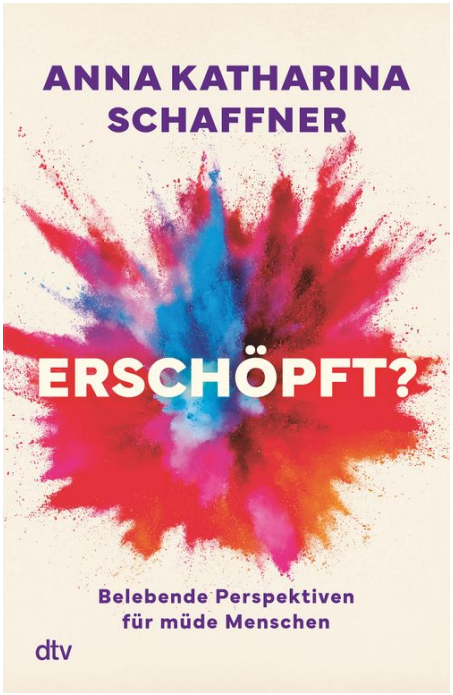
dtv



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
Format : 13,6 x 21,0 cm
Übersetzung: Übersetzt von Beate Schäfer
Übersetzer*in: Beate Schäfer

Anna Katharina Schaffner

Erschöpft?

Belebende Perspektiven für müde Menschen

Das Energietief überwinden und neue Kraft gewinnen

Müde, leer, ausgebrannt? Dieses populäre Sachbuch zeigt dir, dass deine Erschöpfung kein persönliches Versagen ist – sondern ein kluges Warnsignal.

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

Ein Buch, das sich in kleinen Dosen lesen lässt – wohltuend für alle, die zu lange funktioniert haben.

• **Kluge Perspektivwechsel**: Erschöpfung als kulturelles Phänomen statt individuelles Scheitern

• **Praktische Werkzeuge**: Radikale Akzeptanz, Kreis der Kontrolle und ACT-Techniken gegen den inneren Kritiker

• **Lesefreundlich konzipier**t: Kurze Essays von »Akzeptanz« bis »Zeitgeist«, ideal für müde Köpfe

• **Literarisch und warmherzig:** Von Thoreau bis Bartleby, von Rumi bis Nick Cave



COPY

© 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.«

Bücher Magazin, 1. Februar 2024

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

Oberösterreichische Nachrichten, 20. März 2024

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

Visionen, *Tina Engler*, 1. April 2024

»Die deutsche Kulturhistorikerin beschreibt in ihrem Buch ›Erschöpft? Belebende Perspektiven für müde Menschen‹, wie wir unser Energietief überwinden können.«

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Woman, *Angelika Strobl*, 10. April 2025

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

Bunte, 22. Februar 2024

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Anna Katharina Schaffner bei dtv

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München