

Dr. med. Eckart von Hirschhausen
Die Seele wächst mit ihren Aufgaben
Warum wir alle verrückt werden können – aber nicht müssen

Originalausgabe
448 Seiten

ISBN: 978-3-423-28597-1
EUR 26,00 [DE]
EUR 26,80 [AT]
ET 8. Dezember 2026
Format : 13,8 x 21,5 cm

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Die Seele wächst mit ihren Aufgaben

Warum wir alle verrückt werden können – aber nicht müssen

»Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht – Kopf nicht hängen lassen!«

Wo zeigen Sie hin, wenn Sie jemand fragt: »Wo sitzt deine **Seele**?« Aufs **Herz**? Auf den **Bauch**? Oder tippen Sie sich an die Stirn? Seelen sind schwer zu fassen. Gut, dass es ›Die Seele wächst mit ihren Aufgaben‹ gibt: eine **Schatzkiste der Resilienz**, ein **Fitness-Studio für die mentale Gesundheit**, das **Buch der Stunde**, für alle, deren **inneres Kind** auch mal raus darf an die frische Luft.

Es ist zum Verrücktwerden: Die Welt verändert sich so schnell, dass unsere Seele kaum hinterherkommt. Was hilft? Frische **Impulse** vom Doktor des Vertrauens. Wie benutzen wir das **Handy**, damit es uns nicht benutzt? Hat jetzt jeder **ADHS**? Sind **toxische Beziehungen** toxischer als **Einsamkeit**? Und was bitte macht der **Darm** mit unserer Stimmung?

Fast 20 Jahre nach seinem millionenfachen Bestseller ›**Glück** kommt selten allein...‹ kehrt Eckart von Hirschhausen zu seinen **Wurzeln** zurück und verbindet **Humo**r und **Wissenschaft**, Zeitgeist und **Alltag** zu einem **Kaleidoskop der seelischen Gesundheit**. Auf seine persönliche Art macht er Schweres leicht, auch leicht verständlich, viele erfrischende **Perspektivwechsel inklusive**.

Folgen Sie Ihrem **Herzen**, aber nehmen Sie Ihr **Hirn** mit! Wenn Ihr Glas immer halb leer ist - nehmen Sie ein anderes Glas! Und dunkle Gedanken nach Mitternacht sollte man eh nicht ernst nehmen. Es ist schon hell in Australien!

Ein Buch für den Nachttisch, das Sie nachts besser schlafen lässt. Und tagsüber **Körper** und **Geist** guttut**.** Sie wollen wissen, wie man die **Angst** überwindet, etwas zu verpassen? Dann lesen Sie dieses Buch. Sonst verpassen Sie wirklich etwas!

»Ich schenke mir dieses bunt bebilderte Buch zum 60. Geburtstag. Sie können es sich und anderen auch zu jedem anderen Anlass verschenken.« *Eckart von Hirschhausen*

Von Eckart von Hirschhausen sind bei dtv außerdem erschienen:

›Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben‹: Der Bestseller zum Klimawandel

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

›Der Pinguin, der fliegen lernte‹: Das perfekte Geschenkbuch für alle, die Inspiration und Herzenswärme brauchen



COPY

© Dominik Butzmann

Autor*in

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Jahrgang 1967, studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art zu vermitteln. Er gibt nachhaltige Impulse, die hängen bleiben: im Fernsehen, als Sachbuchautor, bei großen Kongressen und als Keynote-Speaker. Für die ARD moderiert er »Wissen vor 8 – Erde« und Reportagen. Seine Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus sowie dem Wissenschaftskommunikationspreis 2023 der Leopoldina. Eckart von Hirschhausen hat bereits zwei Stiftungen gegründet: »HUMOR HILFT HEILEN« sowie »Gesunde Erde – Gesunde Menschen«. Er ist ehrenamtlich tätig für die Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung, die DFL Stiftung, die Depressionshilfe, die Deutsche Krebshilfe und Phineo. Außerdem ist er Mitglied des Club of Rome, Ehrenmitglied der Charité und Honorarprofessor. Er lebt in Berlin, ist verheiratet, evangelisch und gibt die Hoffnung auf positive Veränderungen nicht auf.

Veranstaltungen und Medientermine

"Die Seele wächst mit ihren Aufgaben" - Ein Abend mit Musik für die mentale Gesundheit. Mit Eckart von Hirschhausen und Pianist Christoph Reuter

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestival Allgäu-Schwaben.

Dienstag, 04.05.2027, 19:30 Uhr
FORUM Mindelheim
Theaterplatz 1
87719 Mindelheim

Eckart von Hirschhausen signiert "Die Seele wächst mit ihren Aufgaben. Warum wir alle verrückt werden können – aber nicht müssen"

Donnerstag, 10.12.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Dussmann KulturKaufhaus GmbH
Friedrichstr. 90
10117 Berlin

Zur Veranstaltung

Autor*in Dr. med. Eckart von Hirschhausen bei dtv

- Die Seele wächst mit ihren Aufgaben, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28597-1
- Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35190-4
- Der Pinguin, der fliegen lernte, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28452-3
- Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28276-5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München