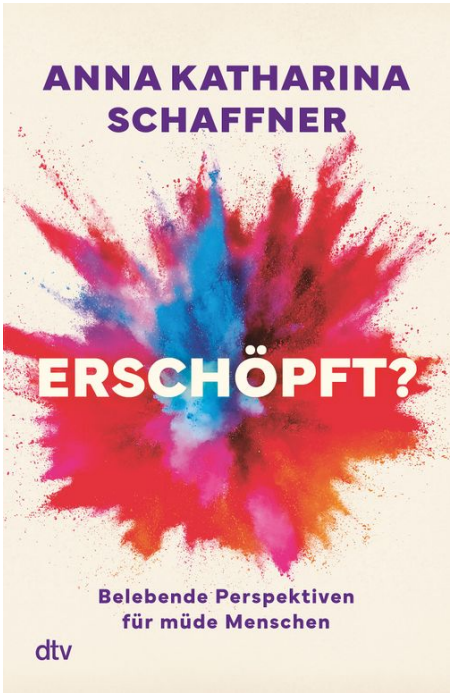


Anna Katharina Schaffner
Erschöpft?
Belebende Perspektiven für müde Menschen

Deutsche Erstausgabe E-Book
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-44315-9
EUR 14,99 [DE]
ET 11. Januar 2024
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

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 neurowissenschaftliche, psychologische 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.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



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