



Wolfgang Schmidbauer
Raubbau an der Seele

Psychogramm einer überforderten Gesellschaft

256 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-190-5,
18,00 € (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Der moderne Mensch betreibt doppelten Raubbau - an seinen psychischen wie physischen Ressourcen. Die Folge ist immer öfter eine lähmende Erschöpfung des Ich. Noch immer glauben wir, unser Glück durch Konsum und Leistung erzwingen zu können.

Doch was, wenn dies ein Trugschluss ist? Dann wird die vermeintliche Lösung zum Problem und raubt uns zusätzliche seelische Energie. Sind die Kräfte erschöpft, droht eine Depression. Wie können wir mit den Herausforderungen unserer Zeit besser umgehen? Wie Widerstandskräfte entwickeln gegen die Zumutungen einer beschleunigten Moderne - und wie ein zufriedenes Leben führen?

Der renommierte Psychologe Wolfgang Schmidbauer weiß Rat - jenseits von Medikamenten, Illusionierung und Verdrängung.



© Wolfgang Schmidbauer

Wolfgang Schmidbauer

Wolfgang Schmidbauer ist Autor zahlreicher Sach- und Fachbücher, von denen viele zu Standardwerken wurden. Seine 30 Bücher über Liebe, Ängste und das Helfersyndrom verkauften sich millionenfach. Schmidbauer war in den 1970er-Jahren einer der ersten Kritiker der Konsumgesellschaft aus ökologisch-psychologischer Sicht. Mit seinem aktuellen Plädoyer für das Reparieren knüpft er daran an.

Pressestimmen

»Hervorragend wie unserer Gesellschaft hier der Spiegel vorgehalten wird.«
Andy Sauer, Fachbuchkritik (online)

»(...) viele kleine Aha-Erlebnisse und Denkanstöße.«
Edith Luschmann, Natur

»Ein wachrüttelndes Thema, das uns alle betrifft, tiefgehend und vielschichtig untersucht (...)«
Ilka Eckhoff, Sein Magazin