

Volker Kitz, Manuel Tusch

## **Ich will so werden, wie ich bin**

Für Selberleber

2011, kart., 224 Seiten; D 19,90 € / A 20,50 / CH 30,50 Fr.\*

ISBN 978-3-593-39218-9

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 14. Februar 2011**

### **Studie: 96 % haben keine Kontrolle über ihr Leben**

**Noch nie gab es so viele Möglichkeiten wie heute – doch zugleich fühlen sich die Menschen so fremdbestimmt wie nie zuvor. Das zeigt eine aktuelle Studie des IfAP®-Instituts. Danach sehnen sich 96 % der Befragten nach Veränderungen in ihrem Leben, vor allem nach mehr Selbstbestimmtheit. Volker Kitz und Manuel Tusch zeigen psychologisch fundiert und mit vielen praktischen Tipps, wie man die Fremdsteuerung überwindet und sich sein Leben zurückerobert kann.**

Laut der IfAP®-Umfrage wünschen sich 96% eine Veränderung in ihrem Leben. Sie hätten gerne mehr Zeit, mehr Ruhe, mehr Geborgenheit und hauptsächlich mehr Selbstbestimmtheit. 81 % sind durch die Arbeit überlastet, vor allem durch die Doppelbelastung von Beruf und Familie. 79 % fühlen sich unter ständigem Leistungsdruck, 53 % sind sogar von ihrer Freizeit gestresst, weil sie den Eindruck haben, auch hier perfekt sein und „funktionieren“ zu müssen.

Volker Kitz und Manuel Tusch gehen diesen Erscheinungen in ihrem neuen Buch „Ich will so werden, wie ich bin“ nach und bieten Hilfe. Sie identifizieren die sechs Zwänge der modernen Gesellschaft: Leistungszwang, Stresszwang, Sinnstiftungszwang, Perfektionszwang, Balancezwang und Selbstverwirklichungszwang. Unterhaltsam leiten sie dazu an, „sich einmal eine Tüte Popcorn zu schnappen und den Zirkus des eigenen Lebens aus der Distanz zu betrachten“. So kann sich jeder von den modernen äußeren Zwängen befreien.

Das ebnet den Weg dazu, die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren und zu verwirklichen. Hierfür entwickeln Kitz & Tusch in ihrem Buch ein neues psychologisches „Modell der Bedürfniskompensation“. Mit diesem Selbstcoaching-Programm kann jeder seine Lebensrollen entdecken und analysieren. „Viele sind überrascht, wenn sie dann ihre Rollen mit ihren Bedürfnissen abgleichen“, so Manuel Tusch. „Plötzlich liegen ungeahnte Selbstverwirklichungsmöglichkeiten vor ihnen.“ Denn alle Menschen haben zwar ähnliche Bedürfnisse, zum Beispiel nach Anerkennung, Kontakt, Ruhe oder Harmonie. Doch kann jeder Mensch seine individuellen Lebensrollen – wie z.B. Angestellte, Familienvater, beste Freundin – so aufeinander abstimmen, dass sich die Bedürfnisse am Ende gegenseitig befriedigen. Damit findet jeder seinen ganz persönlichen Lebensentwurf.

#### **Die Autoren**

**Dr. Volker Kitz** hat Jura und Psychologie studiert, danach Erfahrungen als Wissenschaftler, TV-Journalist, Drehbuchautor und Lobbyist gesammelt. Heute arbeitet er als Anwalt und Coach in Köln. **Dr. Manuel Tusch** hat Psychologie und Erwachsenenbildung studiert. Er hat eine psychologische Praxis in Köln und leitet dort das **Institut für Angewandte Psychologie (IfAP)**, ein seit 2003 bestehendes Forschungs- und Ausbildungsinstitut. Er konzipierte und leitete die aktuelle IfAP-Studie. Bekannt wurde das Autorenduo durch den internationalen Bestseller „Das Frustjobkillerbuch – Warum es egal ist, für wen Sie arbeiten“.

**Zur Studie „Zwänge der modernen Gesellschaft“:** Befragt wurden 4.378 Menschen im Zeitraum von Oktober 2010 bis Januar 2011. Die Auswertung erfolgte quantitativ und qualitativ mittels Inhaltsanalyse.

**Kontakt:** Kathrin Schieferstein, 069-976516-25, [schieferstein@campus.de](mailto:schieferstein@campus.de)

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
[presse@campus.de](mailto:presse@campus.de)  
[www.campus.de](http://www.campus.de)