

Volker Kitz, Manuel Tusch

## **Ich will so werden, wie ich bin (Sonderausgabe)**

Für Selberleber (Emotion-Edition)

2013, kart., ca. 207 Seiten

D 12,99 € / A 13,40 € / CH 19,50 Fr.

ISBN 978-3-593-39935-5

**Erscheinungstermin: 20. Juni 2013**

Auch als E-Book erhältlich.

**Noch nie gab es so viele Möglichkeiten wie heute – doch zugleich fühlen sich die Menschen so fremdbestimmt wie nie zuvor. Burnout scheint zur Volkskrankheit im 21. Jahrhundert zu werden. 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 analysieren in ihrem Buch die Zwänge der modernen Gesellschaft und machen Lösungsvorschläge.**

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. Burnout-Symptome auch im privaten Bereich sind die Folge.

Volker Kitz und Manuel Tusch gehen diesen Erscheinungen in ihrem Buch nach. Sie identifizieren die sechs Zwänge der modernen Gesellschaft: Leistungszwang, Stresszwang, Sinnstiftungszwang, Perfektionszwang, Balancezwang und Selbstverwirklichungszwang. Ihre These: Diese Zwänge haben sich im Arbeitsleben herausgebildet und sind ins Private übergeschwappt. So schließen die Menschen heute nicht mehr nur bei der Arbeit eine jährliche Zielvereinbarung, nach der sie ihre Leistung kontinuierlich steigern müssen. Auch im privaten Umfeld muss sich die Spirale ständig weiter drehen: ausgefallene Hobbys, schlauere Kinder, größerer Freundeskreis.

Die Autoren fordern dazu auf, „sich einmal eine Tüte Popcorn zu schnappen und den Zirkus des eigenen Lebens aus der Distanz zu betrachten“. Über viele Dinge könne man dann nur lachen. Kitz & Tusch entwickeln in ihrem Buch ein psychologisches Modell der Bedürfniskompensation. Es leitet dazu an, die eigenen Bedürfnisse wiederzuentdecken und zu verwirklichen.

### **Die Autoren**

Dr. Volker Kitz studierte Jura und Psychologie und arbeitet heute als Anwalt und Coach in Köln. Dr. Manuel Tusch studierte Psychologie und Erwachsenenbildung. Er hat eine psychologische Praxis in Köln und leitet dort das Institut für Angewandte Psychologie (IfAP). Bekannt wurde das Autorenduo durch den internationalen Bestseller "Das Frustjobkillerbuch".

### **Kontakt**

Heike Kronenberg, 069-976516-25, [kronenberg@campus.de](mailto:kronenberg@campus.de)