

Doris Märtin

## Habitus

### **Sind Sie bereit für den Sprung nach ganz oben?**

2019, Hardcover gebunden, 320 Seiten

EUR 22,95/EUA 23,60/sFr 29,10

ISBN 978-3-593-50983-9

**Erscheinungstermin / Sperrfrist: 13.02.2019**

**Wer den Sprung ganz nach oben schaffen will, merkt schnell: Leistung alleine reicht nicht. Doris Märtin zeigt ihren ambitionierten Lesern, worauf es wirklich ankommt – den richtigen Habitus.**

Viele Menschen verbinden mit Habitus gute Manieren, die richtige Kleidung, vielleicht auch Statussymbole wie Autos oder Uhren, die den Blick auf sich ziehen. Aber Habitus ist viel mehr als die äußere Wirkung, weiß die Stil-, Sprach- und Benimmexpertin Doris Märtin. Er ist Ergebnis und Ausdruck unserer sozialen Position, er gibt die Art vor, wie wir uns in der Welt bewegen und bestimmt, was wir als normal, erstrebenswert und sinnvoll empfinden. Der Habitus ist durch unsere Herkunft und Erziehung tief in uns verwurzelt. Aber die gute Nachricht ist: Er ist wandelbar. Nichts hält uns davon ab, über uns selbst hinauszuwachsen. Wer die Zusammenhänge kennt, kann seinen Habitus gezielt ausbauen und von ihm profitieren.

Doris Märtin entschlüsselt in ihrem Buch die sieben Kapitalformen des Habitus: Wissen, Geld, soziales Umfeld, Kultur, Sprache, Körper und Geist. Alle sieben Bereiche beeinflussen den Habitus und lassen sich gezielt auf- und ausbauen. Die Autorin weiß, wie es gelingt, sich beim Sprung nach oben nicht selbst im Weg zu stehen, etwa weil man versucht, nicht aufgesetzt oder elitär zu wirken. Mit ihrem Buch ermuntert sie ihre Leser, die Offenheit für neue Welten zu wagen und zeigt, wie konkret neue Umfeldler erschlossen werden können. Denn der Habitus ändert sich nicht von heute auf morgen, aber die erreichten Veränderungen bleiben erhalten – auch noch in der nächsten Generation.

Doris Märtins Buch ist ein Wegweiser für alle, die die gläserne Decke über sich spüren und durchdringen möchten. Es ist nicht für die oberen drei Prozent, sondern für Menschen in der Mitte der Gesellschaft, die jene Anschlag- und Ausbremskräfte überwinden möchten, die anderen helfen und sie selbst zurückhalten. Für sie und alle, die bereit für den Sprung nach ganz oben sind, bietet ihr Buch einen kurzweiligen Mix aus Stories, Interviews und soziologischer Forschung. Märtin entschlüsselt, wie die Elite tickt, welche Codes sie benutzt und wie jeder – egal welcher Herkunft – die Lebenskunst der Leitmilieus erlernen kann. Ob große Karriere oder optimale Startbedingungen für die Familie: Der Habitus ist entscheidend! Und das Beste: Einmal gewonnen, bleibt er für immer.

### **Die Autorin**

Doris Märtin unterstützt Unternehmen, überzeugend am Markt aufzutreten und mit charakterstarken Texten erfolgreich zu verkaufen. Sie ist Autorin von 18 Büchern über Kommunikation, emotionale Intelligenz und Lebenskunst, Alumna des Deutschen Knigge-Rats und als Sprach- und Stilexpertin in den Medien präsent. Das Thema Habitus fasziniert sie, seit sie beim deutsch-französischen Schüleraustausch das Leben diesseits und jenseits der Mitte erlebt hat – in zwei Gastfamilien, die unterschiedlicher nicht hätten sein können.

### **Kontakt**

Margit Knauer, [knauer@campus.de](mailto:knauer@campus.de), 069 976 516-21

Inga Hoffmann, [hoffmann@campus.de](mailto:hoffmann@campus.de), 069 976 516-22