

Marco von Münchhausen
Mein Schweinehund geht jetzt zu Fuß

Nachhaltig leben mit einfachen Mitteln

2021, 223 Seiten, Hardcover gebunden

EUR 20/EUA 20,60/sFr 22,54

ISBN 978-3-593-51382-9

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 22.01.2021

Was hält uns von nachhaltigem Handeln im Alltag ab? Der innere Schweinehund! Bestsellerautor Marco von Münchhausen entlarvt seine häufigsten Ausreden – damit ein aktiver Umweltschutz und ein »enkelgerechtes« Leben gelingt.

Eigentlich ist uns allen klar: Der Planet steckt in Schwierigkeiten, und wir alle sollten mehr für die Umwelt tun. Ein nachhaltigeres Leben ist ein sinnvolles Ziel, das bei einer großen Mehrheit längst Zustimmung findet. Wenn da nur nicht unser innerer Schweinehund wäre. Bestsellerautor Marco von Münchhausen tritt an, ihn von einem nachhaltigen Leben zu überzeugen. Mit vielen Informationen, klaren Regeln und einfachen Taktiken für die Umsetzung bringt er unseren inneren Widersacher auf Trab, ohne ihm gleich die Freundschaft aufzukündigen.

Denn um die Umwelt zu schützen, müssen wir alltägliche Gewohnheiten verändern. Und genau hier kommt dem Menschen sein innerer Schweinehund in die Quere. »Nehmen Sie ihn mit an Bord!«, rät Marco von Münchhausen, »und lernen sie, ihn zu verstehen«. Die Leserinnen und Leser erfahren, wie der innere Schweinehund uns immer wieder mit raffinierten Lügenmärchen davon abhält, nachhaltiger zu leben. Es sind Aussagen wie: »Was soll ich allein schon bewirken?«, »Nachhaltigkeit ist viel zu mühevoll. Darum müssen sich Wirtschaft und Politik kümmern« oder »Es ist doch sowieso schon viel zu spät.« Der Autor gibt den Lesern psychologische Tools an die Hand, die ihnen dabei helfen, sich selbst zu motivieren. Er zeigt so anschaulich wie humorvoll, was man tun kann und wie man es in die Tat umsetzt, ohne dem inneren Saboteur zum Opfer zu fallen.

Zum Schluss gibt Marco von Münchhausen eine Fülle handfester, praktischer Tipps für ein nachhaltiges Leben, mit wissenschaftlicher Begründung und konkreten Handlungsoptionen. Dabei schlägt er vor, nicht alles auf einmal umzusetzen, sondern eine Auswahl zu treffen, die der eigenen Lebenssituation und den eigenen Bedürfnissen entspricht. Mithilfe einer Checkliste gelangt schließlich jeder Leser zu einem persönlichen Nachhaltigkeitsprofil. Damit auch der bequemste innere Schweinehund lernen kann, nachhaltig zu leben!

Der Autor

Dr. Marco von Münchhausen, ursprünglich Jurist, ist heute Speaker, Trainer und Autor mehrerer Bestseller. Mit den psychologischen Hindernissen auf dem Weg zum Erfolg und zur richtigen Lebensführung beschäftigt er sich seit vielen Jahren. In seinen Vorträgen und Seminaren hat er bereits mehr als einer halben Million Menschen zeigen können, wie sie ihren inneren Schweinehund sogar zum besten Freund machen.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22