



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 einer der bekanntesten Psychoanalytiker Deutschlands. Seine Bücher über Liebe, Ängste und das Helfersyndrom verkauften sich millionenfach und wurden zu Standardwerken. Schmidbauer war in den 1970er-Jahren einer der ersten Kritiker der Konsumgesellschaft und hat als junger Erwachsener selbst erlebt, wie viel mehr Glück ein Leben ohne Warenluxus und Konsumzwang zu bieten vermag.

## 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