

## PRESSEINFORMATION

**„Weniger ist mehr“: Catharina Aanderud plädiert für eine Rückkehr zum eigenen Maß**

Berlin, Juni 2012.- Die Wirtschaft ist hierzulande längst zur Religion geworden, der wir alles unterordnen, auch unser eigenes Wohlbefinden. Zwei Themen verzeichnen daher in unserer Gesellschaft Hochkonjunktur: die anhaltende Wirtschaftskrise und das Ausbrennen im Beruf, kurz Burnout. Hängen sie vielleicht beide mit der Gier nach immer mehr zusammen? Immer mehr Wachstum, immer mehr „Selbstoptimierung“? Überhaupt – wollen wir nicht ständig von allem immer mehr, obwohl wir längst die Fülle nicht mehr bewältigen?

Dass Mangel etwas Negatives ist, leuchtet jedem unmittelbar ein; dass aber auch der Überfluss schädlich ist, wird bisher noch nicht in dieser Weise wahrgenommen. Und doch entfernt uns beides gleichermaßen von unseren Gefühlen, Bedürfnissen und Zielen. Die spannende Frage ist, wie wir uns aus der Dominanz des Ökonomischen befreien und wieder lernen, unabhängiger von wirtschaftlichen Vorgaben zu leben, unser inneres Gleichgewicht zu finden und nicht nur ich-bezogen sondern wieder stärker wir-bezogen zu leben.

Catharina Aanderud plädiert in ihrem Buch dafür, die Beziehung zu anderen Menschen wieder höher zu schätzen als die Beziehung zu Dingen. Um den immer häufiger auftretenden psychischen Krankheiten in unserer Gesellschaft und der auf Dauer unhaltbaren Sucht nach mehr entgegenzusteuern, müssen die Fragen „Was dient dem Menschen?“, „Was ist ein gutes Leben und wie erreichen wir das?“ zu einem übergeordneten Ziel politischen Handelns werden.

Catharina Aanderud

**Weniger  
ist  
mehr**

**Catharina Aanderud**  
**Weniger ist mehr: Zurück zum eigenen Maß.**  
Sachbuch  
240 S., Paperback, 14,90 € (D)  
ISBN 978-3-94284-816-9  
Classicus Verlag 2012

*Zurück zum eigenen Maß*

classicus Verlag

**Die Autorin steht für Vorträge zur Verfügung**

*„Für alle, die daran zweifeln, dass die Jagd nach mehr glücklich macht, und umdenken wollen.“*  
**Emotion**

**Catharina Aanderud** war nach ihrem Studium der Psychologie, Theologie und Philosophie lange Zeit Redakteurin und freie Journalistin für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften, darunter *Der Spiegel* und *Die Zeit*. Von ihr erschienen bereits die Bücher „Die Gesellschaft verstößt ihre Kinder. Werteverlust und Erziehung“ sowie „Schatz, wie war dein Tag auf dem Sofa? Hausfrau – die unterschätzte Familien-Managerin“. Die Autorin hat einen Sohn und lebt in Hamburg.

**Pressekontakt** Margarete Schwind SCHWINDKOMMUNIKATION, Knesebeckstr. 96, 10629 Berlin  
030 31 99 83 20 ms@schwindkommunikation.de www.schwindkommunikation.de