

Pressemitteilung

Thomas Hahn

Die Welt im Burnout

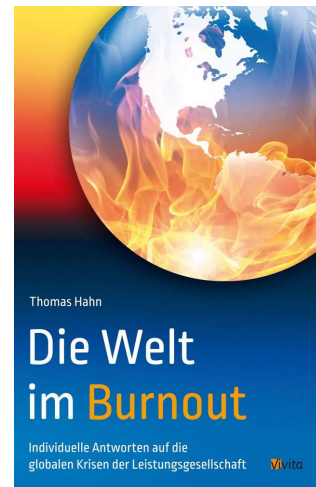
**Individuelle Antworten auf die globalen Krisen
der Leistungsgesellschaft**

Vivita Verlag, 2015

Klappenbroschur, 192 Seiten

14,95 € (D)/ 15,40 € (A)

ISBN 978-3-945181-07-2



Wie der „Burnout“ der Welt gestoppt werden kann

Der Fetisch „Wachstum“ und der nimmersatte Egoismus zerstören mehr und mehr unseren Planeten – auch uns selbst. Ein Buch über die Möglichkeiten, dies zu ändern.

Umweltzerstörung, Ressourcenverbrauch, globaler Raubtierkapitalismus, Ungleichverteilung, Erschöpfungssyndrom – für Thomas Hahn befindet sich *„Die Welt im Burnout“*. Ursächlich dafür, dass die Zerstörung unseres Planeten scheinbar unaufhaltsam voranschreitet, sind für ihn die Globalisierung, das Streben von Konzernen nach Gewinnmaximierung ohne Rücksicht auf Verluste. Detailliert belegt Hahn, was aus seiner Sicht in Deutschland und in der Welt schief läuft: Etwa die Arroganz der Machthabenden, der unstillbare Heißhunger auf Rohstoffe, der Irrglaube an ein besseres Leben durch die Digitalisierung oder den Wissenschafts- und Technikwahn. Seine fundierten Problemanalysen und konkreten Beispiele im ersten Teil des Buchs offenbaren die Grenzen des globalen Wachstums, das für viele Politiker und Wirtschaftsbesitzer längst zum gehuldigten Fetisch geworden ist, den sie nicht mehr infrage stellen.

Das zerstörerische System ändern

Doch Hahn belässt es nicht bei seiner kritischen Gesellschafts- und Wirtschaftsanalyse. Im zweiten Teil des Buchs beschreibt er ausführlich, was jeder Einzelne tun kann, um zu erreichen, dass das Leben auf unserem Planeten weiter lebenswert bleibt. Der Autor spricht von Chancen durch „belebtes Lernen“. Jeder kann diese nutzen und sollte bei sich selbst anfangen. Im Ideal entsteht so von unten, aus der Bevölkerung, eine Bewegung, die das bestehende Gesellschafts- und Wirtschaftssystem sukzessive verändert und verbessert.

Achtsamkeit sich selbst, den eigenen Bedürfnissen und denen der Mitmenschen gegenüber, auch Selbstverantwortlichkeit sind für Hahn wichtige Elemente, um Alternativen etwa zum Perfektions- und Maximierungswahn zu schaffen. Der Schlüssel für ein verantwortungsvolles Leben ist mehr Bewusstsein und Demut gegenüber der (sozialen) Umwelt. Konkret zeigt der Autor, was das für das alltägliche Leben bedeutet: den eigenen Konsum hinterfragen, das Ernährungsverhalten prüfen, die Erziehungskompetenz erhalten, Überlastungssituationen ansprechen und – vor allem – die Freiräume, die unsere Gesellschaft uns bietet, aktiv zu nutzen, um Leben und Umwelt gesund zu erhalten.

Zum Autor

Thomas Hahn (63 J.) ist pensionierter Gymnasiallehrer sowie Autor und Coach. "*Die Welt im Burnout*" ist nach „*Geben wir den Kindern ihre Kindheit zurück*“ und „*Pubertät ist (k)eine Katastrophe! Junge Menschen auf der Suche nach ihren Stärken und Talenten fördern*“ sein drittes Sachbuch. Als Berater und Moderator bietet Hahn Seminare und Gespräche mit dem Motto "einFach Glück" an, in denen Wege und Anregungen für ein Leben in Selbstvertrauen, Eigenverantwortlichkeit, Mitmenschlichkeit, Zufriedenheit und Glück angeboten werden. Erkenntnisse von ganzheitlich geprägten Bereichen der transpersonalen Psychologie, Gehirnforschung, Quantenphysik und Gesundheitslehre sowie meditative Entspannungsrituale integriert er in sein persönliches und berufliches Dasein. Er lebt in Rheinbach bei Bonn.

Weitere Infos gibt es unter: www.weltimburnout.de

Pressekontakt

Dr. Gestmann & Partner

Public Relations

Colmantstr. 39

D – 53115 Bonn

Tel.: 0228 – 966 998 54

info@gestmann.de

www.gestmann.de