

{ Warum wir *mehr* stinken | trinken }
{ bluten | brennen und tanzen sollten }

Das kleine
Buch
 der
Selbst
verwüstung

MARIAN DONNER

Perfekt kuratierte Social-Media-Feeds, bearbeitete Werbefotos und Produktivitäts-Apps – überall wimmelt es von offenen und versteckten Aufforderungen, uns selbst zu optimieren. Aber macht das alles glücklich? Vielleicht sorgt dieser Optimierungswahn nur dafür, dass wir brav weiterarbeiten und keine Zeit haben, darüber nachzudenken, dass das eigentliche Problem eine Gesellschaft mit unrealistischen Erwartungen und viel zu hohen Ansprüchen ist.

Mit unterhaltsamen Ausflügen in Pop-Kultur und Philosophie zeigt Marian Donner eindringlich, was in unserer Leistungsgesellschaft falsch läuft, und macht uns Mut, uns dem Perfektionsdruck zu widersetzen, gegen den Strom zu schwimmen und nach unseren eigenen Regeln zu spielen.

MARIAN DONNER hat nach ihrem Psychologie-Studium in der Politik gearbeitet und später für eine NGO. Inzwischen schreibt sie für verschiedene niederländische Zeitungen und Magazine und lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Amsterdam.

MARIAN DONNER

Das kleine
Buch
 der
Selbst
verwüstung

Warum wir mehr stinken | trinken
bluten | brennen und tanzen sollten

Aus dem Niederländischen
von Sabine Reinhardus

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Oktober 2020

© 2019 by Marian Donner

© für die deutsche Ausgabe by Ullstein Buchverlage

GmbH, Berlin 2020

Die niederländische Originalausgabe erschien 2019 unter
dem Titel *Zelfverwoestings-boek* bei Das Mag Uitgeverij B.V.,
Amsterdam

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München (Blitze)

Gesetzt aus der Quadraat Pro powered by pepyrus.com

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-548-06374-4

Inhalt

Sei der Schlüssel,
der nicht passt

Teil 1 7

{ STINKE } 19

{ TRINKE } 39

{ BLUTE } 57

{ BRENNE } 87

{ TANZE } 105

Sei der Schlüssel,
der nicht passt

Teil 2 125

Bibliografie 143

Sei der Schlüssel, der nicht passt Teil 1

*Sie sagten, ich sei verrückt, und ich sagte, sie seien verrückt,
und verdammt noch mal, sie haben mich überstimmt.*

–

Der Autor Nathaniel Lee, kurz, nachdem man ihn
1684 in ein Irrenhaus gebracht hatte.