

Rebekka Reinhard

>>> **Philosophische Beraterin**



Das perfekte Leben - mit weniger geben wir uns nicht zufrieden. Schließlich haben wir alle Optionen, ob es um den Partner, den Job oder die richtige Weltanschauung geht. Doch was, wenn wir bei der unermüdlichen Suche nach dem Optimalen das Leben selbst einfach verpassen?

Rebekka Reinhard, promovierte Philosophin, hält ein leidenschaftliches Plädoyer gegen den Un-Sinn des Perfektionismus - weil wir schon alles haben, was wir brauchen.

Die Suche nach Perfektion hat nach wie vor Hochkonjunktur. Wir suchen nach dem perfekten Körper, dem perfekten Partner, dem perfekten Frühförderungsprogramm für unsere Kinder, der perfekten Work-Life-Balance, dem perfekten DSL-Paket. Perfekt heißt dabei: effizient, effektiv, produktiv, schnell zu kriegen, teuer anzusehen, günstig zu haben - und mit dem größtmöglichen Lustgewinn

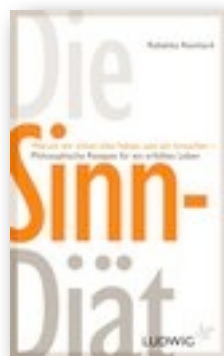
Mit Humor hält Rebekka Reinhard den Zuhörern den Spiegel vor und bringt sie zum Nachdenken.

ausgestattet. Ewig unzufrieden, warten wir verzweifelt darauf, dass das perfekte Leben endlich beginnt. Dabei haben wir schon alles, was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Wir haben es nur vergessen. Wir brauchen nicht mehr Sinn, wir brauchen weniger Un-Sinn. Deshalb empfiehlt uns Rebekka Reinhard eine Sinn-Diät. Gegen die fruchtlose Jagd nach dem Optimum verschreibt sie eine Auseinandersetzung mit Gut und Böse, Zeit und

Endlichkeit, Liebe und Tod. Die Rezepte sind in der Philosophie zu finden. Verständlich und unterhaltsam zeigt Rebekka Reinhard, wie uns die Botschaften von Denkern wie Epikur, Kierkegaard, Schopenhauer oder Fromm helfen können, Leben und Alltag vom Un-Sinn zu befreien und frei zu werden für Glück und Sinn. Sie vermittelt auf nachdenkliche und witzige Art Einsichten über das »Wozu« unserer beruflichen und privaten Anstrengungen - und gibt praktische Ratschläge.

Dr. Rebekka Reinhard studierte Philosophie, Amerikanistik und Italianistik und promovierte über amerikanische und französische Gegenwartsphilosophie. Heute ist sie als philosophische Beraterin in eigener Praxis und im klinischen Bereich tätig sowie als Seminarleiterin, unter anderem in der ärztlichen Fortbildung. Sie berät Gesunde wie seelisch und/oder körperlich Kranke zu existenziellen Themen wie Sinn, Glück und Freiheit.

AKTUELLES BUCH



Rebekka Reinhard
Die Sinn-Diät. Warum wir schon alles haben, was wir brauchen.
240 Seiten.
ISBN: 978-3-453-28008-3
Ludwig Verlag