



## Presse-Information

### Warum du alles falsch machst, wenn du alles richtig machen willst

„Je weniger ich versuche, anderen zu gefallen, desto besser gefalle ich mir selbst!“

*Tanja Mairhofer*



**Tanja Mairhofer**  
**Schluss mit Muss**  
**Warum du alles falsch machst, wenn du alles richtig machen willst**  
224 Seiten | Format 13,6 x 21 cm  
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40  
ISBN 978-3-89883-654-8  
**Erscheinungstermin: 05. Mai 2017**

„Du musst Yoga machen!“, sagt die Bekannte. „Du musst dein Profil auf XING schärfen!“, empfiehlt der Ex-Kollege. Außerdem muss man sich natürlich gesund ernähren, die top Partnerin, Mutter, Tochter, Nachbarin, Schwiegertochter, Patentante ... sein, den sexiest Beachbody, den schlauesten Mobilfunkvertrag, den besten Sex und die tollsten Apps haben, den Twitter-, Snapchat-, Instagram-, Facebook-Account stündlich mit genialen Beiträgen bereichern ... „Muss ich nicht“, sagt Tanja Mairhofer. Na, die traut sich was! Und noch viel mehr: Sie verplempert sogar gern ihre Zeit, wischt keinen Kalk von ihren Fliesen und lässt SMS einfach so, wie sie sind – voller Rechtschreibfehler. Allen, die Interesse an einem Mir-doch-egal-ich-bin-okay-so-Lebensstil haben, verrät die aufmüpfige Österreicherin in „**Schluss mit Muss**“, warum aktives Aufschieben einen am Ende sogar weiterbringt, keine Frau immer allen gefallen muss und dass Ratgeber-Bücher doch alle Bullshit sind. Entlarvend, witzig und charmant. Und mit Tiefgang. Tschüss, Perfektionismus – hallo Selbstakzeptanz!

Sie hat schon viel machen müssen. Als Moderatorin und Schauspielerin (WDR, KIKA, ZDF, BR, Live TV) war **Tanja Mairhofer** oft utopischen Anforderungen ausgesetzt. Davon wurde die mehrfach ausgezeichnete Journalistin und Diplom-Kommunikationswirtin müde und gelangweilt. Am wohlsten fühlt sie sich heute als Kinder-Yogalehrerin und Autorin.



© Alan Ovaska