

# DU MUSST GAR NICHTS

Für alle, die nicht mehr  
mitmachen wollen



## Das Buch für alle, die vom Optimierungswahn erschöpft sind

**Martin Brunners Buch gibt keine Tipps, keine Affirmationen, keine Morgenroutinen. Nur die Erlaubnis, endlich aufzuhören, sich selbst zu optimieren.**

München, Dezember 2025 – Während Buchhandlungen unter Ratgebern ächzen, die uns erklären, wie wir produktiver, authentischer, resilienter und glücklicher werden, erscheint im Verlag Parkstraße ein Buch, das genau das Gegenteil verspricht: keine Verbesserung. „Du musst gar nichts“ von Martin Brunner ist für Menschen, die von der permanenten Selbstoptimierung erschöpft sind.

Brunner räumt systematisch mit den Imperativen der Selbstoptimierungskultur auf: Du musst nicht produktiv sein. Nicht authentisch. Nicht dankbar. Nicht achtsam. Nicht erfolgreich. Nicht positiv. Nicht reich. Nicht vernetzt. Und schon gar nicht die beste Version deiner selbst.

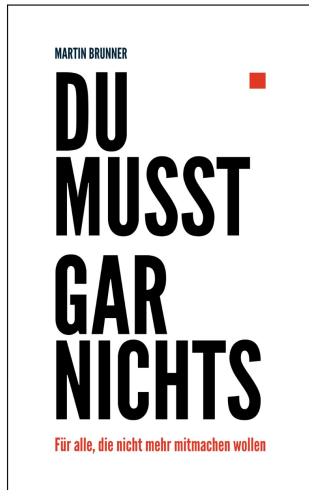
Was auf den ersten Blick nach einem Anti-Ratgeber klingt, ist bei genauerer Betrachtung eine Befreiung: Brunner zeigt, wie die permanente Forderung nach Selbstverbesserung Menschen unter Druck setzt – und dass es vollkommen in Ordnung ist, manchmal einfach nur zu funktionieren. Oder auch das nicht.

### Ein Buch für den Jahreswechsel

„Du musst gar nichts“ erscheint bewusst zum Jahresbeginn – der Zeit, in der uns traditionell die guten Vorsätze überfallen. Brunners Buch ist das Gegengift: die Erlaubnis, sich keinen einzigen Vorsatz zu nehmen.

Das Buch richtet sich an alle, die sich in der Dauerschleife aus Selbstoptimierung, Produktivitätshacks und Achtsamkeits-Apps gefangen fühlen. An Menschen, die ahnen, dass „Sei die beste Version deiner selbst“ vielleicht nicht der Weg zum Glück ist, sondern in den Burnout.

## Pressemitteilung



### Bibliografische Angaben

**Titel:** Du musst gar nichts. Für alle, die nicht mehr mitmachen wollen.

**Autor:** Martin Brunner

**Verlag:** Verlag Parkstraße / Edition STADTFUCHS

**Erscheinungstermin:** Dezember 2025

**Umfang:** 122 Seiten

**Preis:** 10,00 € (D)

**ISBN:** [9783941556409]

**Weitere Informationen:** [www.verlag-parkstrasse.de/book/du-musst-gar-nichts/](http://www.verlag-parkstrasse.de/book/du-musst-gar-nichts/)

### Pressekontakt

Verlag Parkstraße

Torsten Mertz

E-Mail: [marketing@verlag-parkstrasse.de](mailto:marketing@verlag-parkstrasse.de)

Web: [www.verlag-parkstrasse.de](http://www.verlag-parkstrasse.de)

**Über Edition STADTFUCHS:** Edition STADTFUCHS ist ein Imprint des Verlag Parkstraße und veröffentlicht Bücher, die anders denken – klug, kritisch und mit einem Augenzwinkern. „Du musst gar nichts“ ist die erste Veröffentlichung der Edition.

**Über Verlag Parkstraße:** Der Verlag Parkstraße wurde 2009 gegründet und hat sich mit der Kochbuch-Trilogie „Gemüse ist mein Fleisch“ einen Namen in der vegetarischen Küche gemacht. Neben Edition STADTFUCHS gehören auch Edition Schwanstein (Ratgeber zu schwierigen Lebensthemen) zum Verlagsprogramm.