dtv

Christina Berndt
Resilienz
Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Originalausgabe
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-35218-5
EUR 14,00 [DE]
EUR 14,40 [AT]
ET 28. Dezember 2023
Format : 13,5 x 21,0 cm

Christina Berndt

Resilienz

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

Krisen in Chancen verwandeln

Der Spiegel-Bestseller nun in einer überarbeiteten und aktualisierten Neuausgabe
Das Leben ist hart geworden, wir alle müssen Krisen verkraften. Der Leistungsdruck ist groß, im Arbeitsalltag wie im Beziehungsleben. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick zuversichtlich nach vorn lenkt. Eine Haltung, die auf Gelassenheit und Selbstsicherheit beruht. Kurz: Resilienz zu haben.

Christina Berndt erzählt von dieser psychischen Widerstandskraft in vielen Beispielen und beschreibt, was Neurobiologen, Genetiker und Psychologen über ihre Entstehung herausgefunden haben. Sie zeigt, wie Resilienz uns stark macht gegen Stress, Depressionen, Burn-out und gibt dabei auch ganz praktische Hilfestellung.

- Mit den neuesten Studien, u.a. zum posttraumatischen Wachstum
- Jetzt mit noch mehr hilfreichen Tipps und Empfehlungen

Von Christina Berndt sind bei dtv außerdem folgende Titel erschienen:

Die Rundum-Gesund-Formel
Zufriedenheit
Individuation

© Gerald von Foris, 2020

Autor*in

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie, promovierte mit Auszeichnung in Immunologie, ist Autorin, Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin, Wissenschaft und Wissenschaftsredakteurin der ›SZ‹. Zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2013 Wächterpreis der deutschen Tagespresse, 2019 Ehrenpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt.

Pressestimmen

»In ihrem eindrucksvollen Buch gibt Christina Berndt praktische Hilfe mit Selbsttests und Tipps und zeigt, wie man mit wenig Aufwand einfach mal abschalten kann.«

Ostthüringer Zeitung, *Annerose Kirchner*, 22. Juni 2013

»Ein gutes Buch.«

Curaviva, 11. September 2013

»Ein hochinteressantes Buch, das Hoffnung macht und uns zugleich ausdrücklich davor warnt, krampfhaft im leistungsorientierten Strom mithalten zu wollen.«

Literra, *Florian Hilleberg*, 7. Oktober 2013

»bella-Fazit: Spannend wie ein Krimi!«

Bella, 9. Oktober 2013

»Eingestreute Tests, Interviews und Zusammenfassungen machen die Lektüre dabei sehr abwechslungsreich. Kurz: ein Buch, das keine Wünsche offenlässt.«

Gehirn & Geist, *Steve Ayan*, 4. November 2013

»Und wer dazu noch dieses gut lesbare Buch zur Hand nimmt, kann eine Fülle wertvoller Erkenntnisse gewinnen.«

Die Rheinpfalz, *Iris Seitel*, 25. März 2014

»Christina Berndt hat ein sehr informatives und mit aktuellen Zahlen belegtes, wundervolles und hochinteressantes Buch geschrieben.«

buchnotizen. wordpress.com, *Tina Müller*, 7. Oktober 2014

»Das Buch ist absolut lesens- und empfehlenswert, nicht zuletzt, weil es unwahrscheinlich Mut macht.«

socialnet.de, *Barbara Wedler*, 4. September 2015

»Ein extrem übersichtliches und äußerst informativ und gut verständlich geschriebenes Buch zu dem immer wichtiger werdenden Thema der psychischen Widerstandskraft.«

www.buchkritik.at, *Manuela Sokele*, 19. November 2015

»Ein tolles Buch.«

Für Sie, *Constanze Kleis*

»Das Buch ist sehr interessant und bereichernd und regt an, über die eigene Psychohygiene nachzudenken.«

bn Bibliotheksnachrichten (Salzburg), *Angela Zemanek-Hackl*

»Ein hilfreiches Sachbuch, das auch spannend ist.«

Abenteuer Philosophie, *Veronika Neff*

»Präzise recherchiert und spannend vermittelt.«

Yoga aktuell

»Unser Buch-Tipp des Jahres 2013 (sollte in jeder Pflegeschule und Teamfortbildung bearbeitet werden!)«

Lazarus Newsletter

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Christina Berndt zeigt Wege auf und hilft mit ihrem Buch, den Blick nach vorn zu richten.«

Vivantes gesund!

»Er ist ein überzeugender, umfassender und lebensnaher Ratgeber und gleichzeitig auch ein Handbuch.«

Erziehung und Wissenschaft im S, Klaus Ludwig Helf

»Gut lesbarer Ratgeber, mit dem sich verloren gegangenes Wissen über die eigene Widerstandkraft zu Tage fördern lässt.«

Computerwoche

---

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv

Autor*in Christina Berndt bei dtv

- Resilienz, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35218-5
- Zufriedenheit, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Die Rundum-Gesund-Formel, Paperback, ISBN: 978-3-423-26371-9
- Individuation, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1110-5