dtv

Christina Berndt

Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

Christina Berndt
Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

ISBN: 978-3-86231-391-4
EUR 20,00 [DE]
EUR 20,60 [AT]
ET 1. Februar 2014
Format : 14,0 x 12,5 cm

Was uns stark macht

Warum stehen die einen Menschen Krisen und Schicksalsschläge durch, während andere daran zerbrechen? Warum können die einen 60 Stunden pro Woche durcharbeiten, während andere dabei ausbrennen? Psychologen sprechen von unterschiedlich ausgeprägter ›Resilienz‹, einer psychischen Widerstandskraft, deren Grundlagen in der Kindheit liegen. Die gute Nachricht: Diese Hornhaut auf der Seele lässt sich trainieren! Mit vielen praktischen Tipps und Strategien zeigt das Hörbuch, wie wir die geheimnisvolle Kraft der Resilienz für ein ausgeglichenes, zufriedenes und glückliches Leben nutzen können.

© 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.

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
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Hörbuch, ISBN: 978-3-86231-391-4
- 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