dtv

Christina Berndt

Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück

Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

Christina Berndt
Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück
Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

ISBN: 978-3-86231-665-6
EUR 19,99 [DE]
EUR 22,50 [AT]
ET 27. Mai 2016
Format : 14,1 x 12,6 cm

Zufriedenheit scheint auf den ersten Blick die unscheinbare Stiefschwester des Glücks zu sein. Denn Selbstoptimierung ist das Thema unserer Zeit. Wir sollen mehr leisten, besser aussehen und das Beste aus unserem Alltag herausholen. Das Streben nach Glück – es kann ganz schön unglücklich machen. Doch es gibt einen Weg aus der Glücksfalle: realistische Pläne und lebbare Träume. Sie machen auf Dauer nicht nur zufrieden, sondern auch stark. Das Hörbuch zeigt auf unterhaltsame Weise, wie man die eigene Zufriedenheit steigern und an Resilienzfaktoren wie Dankbarkeit und Optimismus arbeiten kann. Gekürzte Lesung mit Ulrike Hübschmann 4 CDs | ca. 5 h 16 min

© 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
- 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