

Mood Hacks

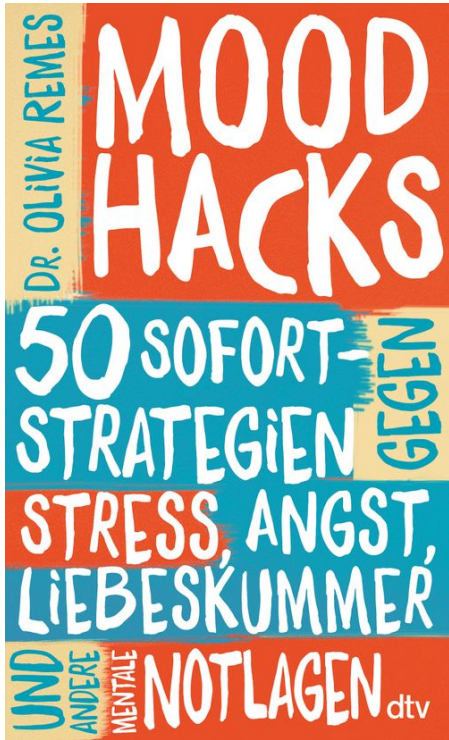
50 Sofortstrategien gegen Stress, Angst,
Liebeskummer und andere mentale Notlagen

Erste Hilfe für die Seele

Sie sind gestresst, schieben Entscheidungen und To-Dos immer wieder vor sich her oder machen gerade eine schwere Zeit durch? Olivia Remes, Expertin für mentale Gesundheit an der Universität Cambridge, erklärt, wie man schnell aus solchen Krisensituationen herausfindet.

Remes gibt zu den zehn häufigsten seelischen Notfällen wie etwa Überforderung, Angst oder Einsamkeitsgefühlen, je eine einfache Methode an die Hand, die einen sofort aus einem schwierigen Moment herausholt.

Daraufhin erklärt sie kurz und prägnant die psychologischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe des jeweiligen Krisengefühls und bietet schließlich Langzeitstrategien, die dabei helfen, Resilienz aufzubauen und zu emotionaler Balance (zurück)zufinden.



Mood Hacks

Deutsche Erstausgabe
192 Seiten

ISBN: 978-3-423-35169-0
EUR 10,00 [DE] – EUR 10,30
[AT]

ET 13. April 2022 , 2. Auflage

Format : 11,5 x 19,0 cm

Übersetzung: Aus dem
Englischen von Elisabeth
Schmalen

Sprache: Deutsch

Pressestimmen

» In "Mood Hacks" hat Olivia Remes, Forscherin im Bereich mentaler Gesundheit, Soforttipps und Langzeitstrategien parat, wie wir Krisen ein Schnippchen schlagen. «

16. September 2022 , Schweizer Illustrierte

» Remes gibt zu den zehn häufigsten seelischen Notfällen wie etwa Überforderung, Angst oder Einsamkeitsgefühlen, je eine einfache Methode an die Hand, die einen sofort aus einem schwierigen Moment herausholt. «

1. September 2022 , DA Deine Apotheke

» Der perfekte Krisenhelfer bei Stress, lähmender Unentschlossenheit, Kummer und anderen emotionalen Herausforderungen. «

23. Mai 2022 , Aktuelle Verbraucher-Post
