dtv

Christina Berndt

Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich

Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

Christina Berndt
Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich
Lesung mit Ulrike Hübschmann
(4 CDs)

ISBN: 978-3-7424-1110-5
EUR 19,99 [DE]
EUR 22,50 [AT]
ET 23. Dezember 2019
Format : 14,2 x 12,5 cm

Das »wahre Ich«, nach dem viele Menschen suchen, ist keine feste Größe, es verformt sich laufend. Christina Berndt widmet sich der spannenden Frage, wie wir werden, wer wir sind: Wie entsteht, wie entwickelt sich unsere Persönlichkeit, bis wir sie als unser »wahres Selbst« begreifen? Welche Wendepunkte gilt es im Leben zu bewältigen und welches mentale Rüstzeug schützt uns vor negativen Einflüssen? Selbst die Darmflora, unser Schlaf und unsere Gedanken haben Einfluss auf die Ich-Werdung. Ein lehrreiches Hörbuch, das mit faszinierenden Einblicken in die neueste Forschung überrascht. Lesung mit Ulrike Hübschmann
4 CDs | ca. 5 h 10 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