



Christina Berndt

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

Lesung mit Ulrike Hübschmann

4 CDs · ca. 5 h 10 min

D 19,99 € · AT 20,60 €

ISBN 978-3-7424-1110-5

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 23.12.2019

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.

**Christina Berndt**

Christina Berndt, geboren 1969, studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsjournalistin berichtet sie u. a. für den SPIEGEL und die Süddeutsche Zeitung. Sie wurde vielfach ausgezeichnet, z. B. mit dem Wächterpreis der Tagespresse und dem Karl- Buchrucker-Preis der Inneren Mission München 2018.

**Ulrike Hübschmann**

Ulrike Hübschmann geboren 1963 in Potsdam. Ihrer Ausbildung an der Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch in Rostock und Berlin folgten zahlreiche Theater- und Filmengagements. Für den DAV hat sie bereits die Hörbücher von Barbara Sher und Christina Berndt gelesen.