



Olivia Remes

## **Mood Hacks. 50 Sofortstrategien für mentale Notlagen**

Ungekürzte Lesung mit Verena Wolfien

Download · ca. 3 h 21 min

15,00 €

ISBN 978-3-7424-2331-3

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 13.04.2022

Erste Hilfe für die Seele. Du bist gestresst, schiebst Entscheidungen und To-Dos immer wieder vor Dir her oder machst 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.

### **Olivia Remes**

Dr. Olivia Remes ist eine kanadische Forscherin, Autorin, und Coach, welche sich auf Themen rund um psychische Gesundheit spezialisiert, insbesondere das Überwinden von Alltagshürden wie Stress und Nervosität. Sie ist im Department of Engineering der University of Cambridge angestellt, jedoch auch außerhalb des universitären Kontexts tätig. Sie schreibt für Vogue, ist Gast in zahlreichen Podcasts sowie im BBC Cambridgeshire Radio, und ihre TED talks erreichen online über 2 Millionen Menschen.

### **Verena Wolfien**

Verena Wolfien kann man als Schauspielerin unter anderem auf den Bühnen des Ernst-Deutsch-Theaters und des Altonaer Theaters sowie in diversen Fernsehproduktionen wie »Großstadtrevier« oder »SOKO Wismar« antreffen. Für ihre hervorragende schauspielerische Leistung im Film »Schlafende Hunde« gewann sie 2012 den Golden Reel Award des Nevada Filmfestivals. Neben ihrer Arbeit in diversen Dokumentationen von Netflix, arte, und ARD ist Verena Wolfien auch die Sprecherin einer Reihe von Hörbüchern, von »Effi Briest« über »Die Tribute von Panem I-III«. Ebenfalls ist ihre Stimme in den »drei ???«-Hörspielen zu hören.