



Elaine Fox

Das Switch-Prinzip. Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern

Lesung mit Sandrine Mittelstädt

Download · ca. 10 h 6 min

20,00 €

ISBN 978-3-7424-2411-2

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 15.06.2022

Das Geheimnis mentaler Stärke in einer beschleunigten Welt Unsere moderne Welt verändert sich permanent und rasend schnell. Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Elaine Fox hat in jahrzehntelanger Forschung herausgefunden, was die Menschen teilen, die trotz steten Wandels erfolgreich und glücklich sind: Ihr gemeinsames Geheimnis ist eine emotionale und kognitive Agilität. Wie man diese Fähigkeit erwirbt, zeigt Fox anhand ihrer bahnbrechenden Erkenntnisse und zahlreicher Fallgeschichten. Sie erklärt, wie wir neue Denk- und Handlungsmuster entwickeln und zu erkennen lernen, wann wir auf alte Gewohnheiten zurückgreifen und wann wir besser zu neu Erlerntem switchen sollten – um souverän mit Herausforderungen umzugehen, Probleme kreativ zu lösen und gute Entscheidungen zu treffen. Ein PDF mit allen im Hörbuch erwähnten Tests lässt sich hier runterladen: <http://dav-go.de/switch-prinzip>

Elaine Fox

Elaine Fox, 1963 in Dublin geboren, lehrt an der Universität Oxford Psychologie und Neurologie und leitet das Oxford Centre for Emotions and Affective Neuroscience im Bereich mentaler Gesundheit. Bei ihrer Erforschung menschlicher Emotionen wurde sie durch ihre Arbeit zum sogenannten Glücksgen bekannt und in zahlreichen Medien, darunter dem BBC und der New York Times gelobt.

Sandrine Mittelstädt

Sandrine Mittelstädt geboren 1977, ist Schauspielerin, Sängerin und Sprecherin. Nach ihrer Schauspielausbildung am Schauspiel München ging sie zum Fernsehen und ist seitdem im Berliner »Tatort«, »SOKO« und »Der Zürich-Krimi« zu sehen. Seit 2007 arbeitet sie auch als Hörbuchsprecherin, ihre Stimme hört man etwa in »Neuschnee« von Lucy Foley oder in den Thrillern von Lisa Jewell.