



Christina Berndt

Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Lesung mit Ulrike Hübschmann

4 CDs · ca. 5 h 4 min

D 20,00 € · AT 20,60 €

ISBN 978-3-86231-391-4

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 01.02.2014

Warum stehen die einen Menschen Krisen und Schicksalsschläge durch, während andere daran zerbrechen? Warum können die einen 60 Stunden pro Woche durcharbeiten, während andere dabei ausbrennen? Psychologen sprechen von unterschiedlich ausgeprägter ›Resilienz‹, einer psychischen Widerstandskraft, deren Grundlagen in der Kindheit liegen. Die gute Nachricht: Diese Hornhaut auf der Seele lässt sich trainieren! Mit vielen praktischen Tipps und Strategien zeigt das Hörbuch, wie wir die geheimnisvolle Kraft der Resilienz für ein ausgeglichenes, zufriedenes und glückliches Leben nutzen können.

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.