



Christina Berndt

**Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück**

Lesung mit Ulrike Hübschmann

4 CDs · ca. 5 h 16 min

D 19,99 € · AT 20,60 €

ISBN 978-3-86231-665-6

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 27.05.2016

Zufriedenheit scheint auf den ersten Blick die unscheinbare Stiefschwester des Glücks zu sein. Denn Selbstoptimierung ist das Thema unserer Zeit. Wir sollen mehr leisten, besser aussehen und das Beste aus unserem Alltag herausholen. Das Streben nach Glück – es kann ganz schön unglücklich machen. Doch es gibt einen Weg aus der Glücksfalle: realistische Pläne und lebbare Träume. Sie machen auf Dauer nicht nur zufrieden, sondern auch stark. Das Hörbuch zeigt auf unterhaltsame Weise, wie man die eigene Zufriedenheit steigern und an Resilienzfaktoren wie Dankbarkeit und Optimismus arbeiten kann.

**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.