



Christina Berndt
Resilienz

dtv Sachbuch
288 Seiten

ISBN 978-3-423-34845-4
EUR 9,90 € [D] EUR 10,20 € [A]
ET 10. Auflage 2021

Christina Berndt

Resilienz

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen
und Burn-out

Krisen in Chancen verwandeln

Trotz allen Wohlstands fühlen sich die meisten Menschen ständig unter Druck. Und das Monster der Leistungsspirale lauert nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben. Nun kann man den Anforderungen der modernen Welt nicht so einfach entfliehen. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick freudig nach vorn lenkt statt in Trauer zurück.

Die Kraft zum optimistischen Blick in die Zukunft

»Resilienz« nennen Psychologen die geheimnisvolle Kraft, aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren, Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt; den Blick optimistisch nach vorn zu lenken, aus einer Selbstsicherheit heraus zu handeln, die den Großteil der Kritik abprallen lässt und gezielt nur das verwertet, was konstruktiv ist.

Das Geheimnis der Lebenstüchtigen

Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt erzählt in »Resilienz« mit vielen Beispielen, welch hilfreiches Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu kam. Sie gibt aber auch ganz praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt.

Christina Berndt deckte den Organspendeskandal auf und erhielt dafür den renommierten Wächterpreis der Tagespresse. Zudem war sie für den

Pressekontakt

Diana Hasenpflug
E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117
Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Henri-Nannen-Preis 2013 in der Kategorie ›Investigation‹ nominiert.

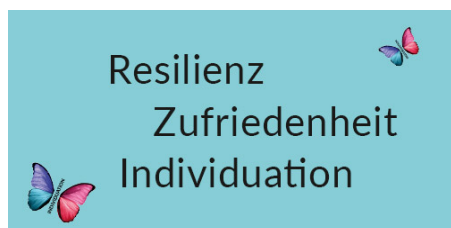


© Karin Brunner

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsredakteurin der ›Süddeutschen Zeitung‹ beschäftigt sie sich mit den Themenbereichen Medizin, Psychologie und Gesellschaft. Sie erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2019 den Medienpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und 2013 den angesehenen Wächterpreis. Im selben Jahr wurde sie unter die Top 3 der Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt. Ihr Bestseller ›Resilienz‹ wurde in dreizehn Sprachen übersetzt.

»Sie ist eine der renommiertesten Wissenschaftsjournalistinnen in Deutschland.« *Markus Kampp, BR Alpha-Forum*



Buchspecial, Belletristik/Sachbuch

Christina Berndt geht psychologischen Themen unserer Zeit auf den Grund: Wie man seine psychische Widerstandskraft stärken kann, warum Zufriedenheit lohnender ist als das flüchtige Glück und wie wir eigentlich werden, wer wir sein wollen.

www.dtv.de/special-christina-berndt/start/c-262

Weitere Bücher von Christina Berndt

- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34929-1
- Individuation, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-35047-1
- Resilienz, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-41782-2
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-42961-0
- Individuation, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-43656-4
- Individuation Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-7424-1110-5
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
741, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-86231-391-4
- Zufriedenheit, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-86231-665-6
- Individuation, dtv Sachbuch, Klappenbroschur, ISBN 978-3-423-26236-1

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Pressestimmen

»Christina Berndt zeigt Wege auf und hilft mit ihrem Buch, den Blick nach vorn zu richten.«

Dezember 2020, Vivantes gesund!

»Ein extrem übersichtliches und äußerst informativ und gut verständlich geschriebenes Buch zu dem immer wichtiger werdenden Thema der psychischen Widerstandskraft.«

19.11.2015, Manuela Sokele, Buchkritik.at

»Das Buch ist absolut lesens- und empfehlenswert, nicht zuletzt, weil es unwahrscheinlich Mut macht.«

04.09.2015, Barbara Wedler, socialnet.de

»Er ist ein überzeugender, umfassender und lebensnaher Ratgeber und gleichzeitig auch ein Handbuch.«

September 2015, Klaus Ludwig Helf, Erziehung und Wissenschaft im S

»Ein tolles Buch.«

15/2015, Constanze Kleis, Für Sie

»Christina Berndt hat ein sehr informatives und mit aktuellen Zahlen belegtes, wundervolles und hochinteressantes Buch geschrieben.«

07.10.2014, Tina Müller, buchnotizen.wordpress.com

»Das Buch ist sehr interessant und bereichernd und regt an, über die eigene Psychohygiene nachzudenken.«

Juni 2014, Angela Zemanek-Hackl, bn Bibliotheksnachrichten

»Und wer dazu noch dieses gut lesbare Buch zur Hand nimmt, kann eine Fülle wertvoller Erkenntnisse gewinnen.«

25.03.2014, Iris Seitel, Die Rheinpfalz

»Unser Buch-Tipp des Jahres 2013 (sollte in jeder Pflegeschule und Teamfortbildung bearbeitet werden!)«

31. Dezember 2013, Lazarus Newsletter

»Gut lesbarer Ratgeber, mit dem sich verloren gegangenes Wissen über die eigene Widerstandskraft zu Tage fördern lässt.«

16. Dezember 2013, Computerwoche

»Eingestreute Tests, Interviews und Zusammenfassungen machen die Lektüre dabei sehr abwechslungsreich. Kurz: ein Buch, das keine Wünsche offenlässt. «

04.11.2013, Steve Ayan, Gehirn und Geist.de

»bella-Fazit: Spannend wie ein Krimi!«

09.10.2013, bella

»Ein hochinteressantes Buch, das Hoffnung macht und uns zugleich ausdrücklich davor warnt, krampfhaft im leistungsorientierten Strom mithalten zu wollen.«

07.10.2013, Florian Hilleberg, Literra

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG

Tumblingerstraße 21

80337 München



»Ein gutes Buch.«

11.09.2013, Curaviva

»...eine kurzweilige und informative Auseinandersetzung mit einem hochaktuellen Thema. getAbstract empfiehlt das Buch allen gestressten Berufsmenschen...«

September 2013, Arnhild Walz-Rasilier, getAbstract

»Es ist ein höchst interessantes Buch, das ich unbedingt weiterempfehle ...«

27.06.2013, Merle Deumert, deprilibri.de

»In ihrem eindrucksvollen Buch gibt Christina Berndt praktische Hilfe mit Selbsttests und Tipps und zeigt, wie man mit wenig Aufwand einfach mal abschalten kann.«

22.06.2013, Annerose Kirchner, Ostthüringer Zeitung

»Präzise recherchiert und spannend vermittelt.«

Nov. 2013, Yoga aktuell

»Ein hilfreiches Sachbuch, das auch spannend ist.«

Juli-Sept. 2014, Veronika Neff, Abenteuer Philosophie

Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: hasenpflug.diana@dtv.de

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München