



Christina Berndt
Zufriedenheit

Der Audio Verlag
Lesung mit Ulrike Hübschmann

ISBN 978-3-86231-665-6
EUR 19,99 € [D] EUR 22,50 € [A]
ET 27. Mai 2016

Christina Berndt

Zufriedenheit

Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück (4 CDs)

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.

Lesung mit Ulrike Hübschmann 4 CDs | ca. 5 h 16 min



© Alessandra Schellnegger

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsjournalistin berichtete sie über Medizin und Forschung für ›Der Spiegel‹, ›dpa‹, ›Süddeutscher Rundfunk‹ und ›Süddeutsche Zeitung‹, wo sie seit 2000 als Redakteurin arbeitet. 2006 wurde sie mit dem European Science Writers Junior Award ausgezeichnet. Sie deckte den Organspendeskandal auf und erhielt dafür den renommierten Wächterpreis der Tagespresse. Sie war 2013 für den Henri-Nannen-Preis in der Kategorie »Investigation« nominiert und wurde unter die Top 3 der Wissenschaftsjournalisten des Jahres 2013 gewählt. 2017 wurde sie in der Kategorie »Wissenschaftsreportage« für den Deutschen Reporterpreis nominiert. 2018 erhielt sie den Karl-Buchrucker-Preis.



Zufriedenheit

Buchspecial

Sind Sie schon zufrieden oder nur glücklich? Christina Berndt geht dieser Frage auf den Grund.

www.dtv.de/christina-berndt-zufriedenheit/c-262

Weitere Bücher von Christina Berndt

- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft
741, Der Audio Verlag, Hörbuch, ISBN 978-3-86231-391-4
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, Premium, ISBN 978-3-423-26112-8
- Resilienz, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34845-4
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34929-1
- Resilienz, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-41782-2
- Zufriedenheit, dtv Sachbuch, E-Book, ISBN 978-3-423-42961-0

Pressestimmen

»In ihrem Buch ZUFRIEDENHEIT zeigt sie dem Leser, dass Nervenzellen faul sind, sie benutzen immer dieselben Wege - bis man ihnen neue zeigt.«

1. Februar 2018, MedDEV News

»Dabei ist es ihr gelungen, einen auch für den Laien lesenswerten Ratgeber zu schreiben. Verschiedene Tests in dem Buch sollen helfen, sich selbst zu erkunden. Zudem gibt es wertvolle Tipps für den Alltag.«

Iris Seitel, Die Rheinpfalz

»Kurzweilig und flüssig geschrieben, ein wahres Lesevergnügen.«

Bern Herbig, buecherplaza.de

»»Zufriedenheit« ist ein gut aufgebauter Ratgeber, der ein wichtiges Thema auf verständliche Art und Weise beleuchtet und den ich daher sehr gerne weiterempfehle!«

20.11.2016, Petra Lantz, Papier und Tintenwelten

»»Akzeptieren Sie ein Leben, in dem ›gut‹ gut genug ist«, sagt Buchautorin Christina Berndt in ihrem wirklich feinen Ratgeber zum Thema Zufriedenheit.«

Oberösterreichische Nachrichten



»Eine gelungene Mischung aus fundierter Wissensvermittlung und ermutigendem Praxisratgeber, ab mittleren Beständen sehr zu empfehlen.«

Monika Graf, Borromäusverein Bonn

»In ihrem wissenschaftlich fundierten Buch zeigt sie auf anschauliche Art und Weise, wie man seine eigene Zufriedenheit steigern kann.«

17.09.2016, Südkurier

»Mit Büchern über das Glücklicherweise ist es so eine Sache. (...) Das neue Buch von Christine Berndt, gelernte Biochemikerin und Redakteurin bei der ›Süddeutschen Zeitung‹, hebt sich wohltuend von ihnen ab.«

07.09.2016, Steve Ayan, Spektrum der Wissenschaft

»Wissenschaftlich fundiert und durchaus motivierend.«

September 2016, P.M.-Magazin

»Kurze Selbsttests und konkrete Tipps machen das Sachbuch dann doch irgendwie zu einem Ratgeber. Aber zu einem sehr interessanten, der dem Leser nicht nur eigene Schwächen oder Missstände vor Augen führt, sondern dabei auch eine Fülle von faszinierenden Fakten und Zusammenhängen aus den Bereichen Psychologie, Neurologie und Sozialforschung vermittelt.«

08/2016, Edith Luschmann, Natur

»In diesem Buch treffen sich Interesse an der Philosophiegeschichte mit ihrer Suche nach Glück und Erfüllung mit dem Bedürfnis von Lehrkräften und Lernenden, das eigene Leben zu gestalten, aber auch in seinen großen Widersprüchlichkeiten zu bewältigen.«

29.06.2016, Hessischer Bildungsserver, online

»Dabei ist der Zustand der Zufriedenheit doch der beste, den man erlangen kann.« So die These von Christina Berndt, die sie im Verlauf ihrer Darlegungen eindrucksvoll und überzeugend untermauert.«

14.06.2016, Michael Lehmann-Pape, lovelybooks.de

»Christina Berndt überzeugt erneut durch ihre fundierte Kenntnis, ihre verständliche Sprache, Faktenfülle und ein großes Einfühlungsvermögen in das Thema.«

04.06.2016, Annerose Kirchner, Ostthüringer Zeitung

»Ein kurzweiliges, informatives und sehr gut lesbares Sachbuch zum Thema Zufriedenheit. Wem der Vorgänger ›Resilienz‹ bereits gefallen hat, der kommt um dieses Buch auch nicht herum! Lesenswert!«

02.06.2016, Tina Müller, buchnotizen.wordpress.com

»Die [Zufriedenheit] wird oft als Stiefschwester des Glücks belächelt. Ein Irrtum, sagt Berndt, die ein kluges Buch zur Sache vorlegt.«

28.05.2016, Mitteldeutsche Zeitung