

Stephanie Fitzgerald
Die Geschenke des Winters
Gesund, gelassen und glücklich in der dunklen Jahreszeit

Deutsche Erstausgabe
288 Seiten

ISBN: 978-3-423-35278-9
EUR 14,00 [DE]
EUR 14,40 [AT]
ET 8. Oktober 2026
Format : 11,6 x 19,0 cm
Übersetzung: Aus dem Englischen von Sigrid Schmid
Übersetzer*in: Sigrid Schmid

Stephanie Fitzgerald

Die Geschenke des Winters

Gesund, gelassen und glücklich in der dunklen Jahreszeit

Die Magie der kalten Jahreszeit entdecken: heilsam, inspirierend, wohltuend

Frieden mit dem Winter schließen – mit hilfreichen Strategien gegen Winterblues und Erschöpfung

Winter: Für viele die Zeit der Einsamkeit, der Dunkelheit, des Durchhaltens. Für Stephanie Fitzgerald war er genau das, bis sie begann, die verborgenen Geschenke dieser Jahreszeit zu erkennen. Nun zeigt die Psychologin, wie wir lernen können, den Winter nicht zu überstehen, sondern ihn als Quelle von Ruhe, Klarheit und Freude zu erleben. Wissenschaftlich fundiert, liebevoll geschrieben und mit leicht umsetzbaren Übungen lädt Fitzgerald dazu ein, sich dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten anzupassen – und so körperlich wie seelisch aufzutanken. Ob beim tiefen Atmen am frostigen Morgen, beim bewussten Rückzug in die Stille oder beim Neuschreiben des eigenen Jahreskalenders: Dieses Buch verwandelt Wintermüdigkeit in Winterwunder.

Von der Expertin für den Zusammenhang zwischen Umwelt und psychischem Wohlbefinden.



COPY

© Matt Clark Photography

Autor*in

Stephanie Fitzgerald

Dr. Stephanie Fitzgerald ist klinische Psychologin, Neuropsychologin und Associate Fellow der British Psychological Society. Sie ist zudem Keynote-Speakerin und Autorin mehrerer Bücher. Als Expertin für das Zusammenspiel von Gehirn, Verhalten und Umwelt beschäftigt sie sich intensiv mit dem Einfluss von Jahreszeiten auf das Wohlbefinden. Neben ihrer klinischen Tätigkeit gibt sie Workshops zu psychischer Gesundheit, Selbstfürsorge und Lebensgestaltung. In ihrem neuen Buch verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen und praktischen Tipps, um Menschen dabei zu unterstützen, die Winterzeit als Quelle von Kraft, Ruhe und Lebensfreude zu entdecken. Dr. Fitzgerald lebt in Großbritannien und setzt sich dafür ein, psychologisches Wissen alltagsnah und verständlich zu vermitteln.

Übersetzer*in

Sigrid Schmid

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Stephanie Fitzgerald bei dtv

- Die Geschenke des Winters, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35278-9

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München