

Christina Berndt

Zufriedenheit

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

Sind Sie noch glücklich oder schon zufrieden?

Selbstoptimierung ist in: Ständig plagen wir uns mit dem Gedanken, wie wir das Beste aus uns und dem Alltag herausholen können. Leider ist das Ergebnis oft gar nicht so gut wie erhofft. Der Wunsch nach immer mehr kann ganz schön unglücklich machen. Zeit also, innezuhalten: Was ist wirklich wichtig? Der einzige Zustand, in dem man nachhaltiges Wohlbefinden erreicht, ist Zufriedenheit. Im Gegensatz zum unkalkulierbaren Glück ist sie dauerhaft und basiert auf einer grundlegenden Lebensbejahung. Was Zufriedenheit ausmacht und wie man sie erreicht, beschreibt die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt. Sie zieht die neueste Forschung heran, lässt Menschen zu Wort kommen, die Krisen überwunden und für sich ganz eigene Lösungen gefunden haben, und sie zeigt, wie man Resilienz und andere »Zutaten« zum Zufriedensein trainieren kann.



Christina Berndt
Zufriedenheit

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-34929-1
EUR 10,90 [DE] – EUR 11,30
[AT]
ET 8. Dezember 2017, 1.
Auflage
Sprache: Deutsch



© Karin Brunner

Autor*in

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. Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt, zuletzt 2021 (Platz 1). Ihr Bestseller ›Resilienz‹ wurde in vierzehn Sprachen übersetzt. »Sie ist eine der renommiertesten Wissenschaftsjournalistinnen in Deutschland.« Markus Kampp, BR Alpha-Forum-

Weitere Bücher von Christina Berndt

- Zufriedenheit, Taschenbuch 34929, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Individuation, E-Book 43656, ISBN: 978-3-423-43656-4
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Hörbuch 741391, ISBN: 978-3-86231-391-4
- Resilienz, E-Book 41782, ISBN: 978-3-423-41782-2
- Resilienz, Taschenbuch 34845, ISBN: 978-3-423-34845-4
- Individuation, Taschenbuch 35047, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit, , ISBN: 978-3-423-26112-8
- Zufriedenheit, E-Book 42961, ISBN: 978-3-423-42961-0
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch 741665, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation, Paperback 26236, ISBN: 978-3-423-26236-1
- Resilienz, , ISBN: 978-3-423-24976-8
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch 641110, ISBN: 978-3-7424-1110-5

Pressestimmen

» 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. «

, Edith Luschmann , natur

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

, Monika Graf , Borromäusverein Bonn

» 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. «

, Die Rheinpfalz

» Wissenschaftlich fundiert und durchaus motivierend. «

, P.M. Magazin

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

, Oberösterreichische Nachrichten

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

, MedDEV News

» Kurzweilig und flüssig geschrieben, ein wahres Lesevergnügen. «

, 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. November 2016 , Petra Lantz , papierundtintenwelten.blogspot.de

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

17. September 2016 , Südkurier

» Mit Büchern über das Glücklicherwerden 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. «

7. September 2016 , Steve Ayan , Spektrum der Wissenschaft

» 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. Juni 2016 , Hessischer Bildungsserver online

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

4. Juni 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! «

2. Juni 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. Mai 2016 , Mitteldeutsche Zeitung
