

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

Originalausgabe
256 Seiten

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

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.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Gerald von Foris, 2020

Autor*in

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie, promovierte mit Auszeichnung in Immunologie, ist Autorin, Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin, Wissenschaft und Wissenschaftsredakteurin der ›SZ‹. Zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2013 Wächterpreis der deutschen Tagespresse, 2019 Ehrenpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt.

Pressestimmen

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

Mitteldeutsche Zeitung, 28. Mai 2016

»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!«

buchnotizen. wordpress.com, *Tina Müller*, 2. Juni 2016

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

Ostthüringer Zeitung, *Annerose Kirchner*, 4. Juni 2016

»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.«

Hessischer Bildungsserver online, 29. Juni 2016

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Mit Büchern über das Glücklichwerden 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.«

Spektrum der Wissenschaft, *Steve Ayan*, 7. September 2016

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

Südkurier, 17. September 2016

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

papierundtintenwelten.blogspot.de, *Petra Lantz*, 20. November 2016

»Kurzweilig und flüssig geschrieben, ein wahres Lesevergnügen.«

buecherplaza.de

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

MedDEV News

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

Oberösterreichische Nachrichten

»Wissenschaftlich fundiert und durchaus motivierend.«

P.M. Magazin

»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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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

Borromäusverein Bonn, Monika Graf

»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.«

natur, Edith Luschmann

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Christina Berndt bei dtv

- Resilienz, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35218-5
- Zufriedenheit, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Die Rundum-Gesund-Formel, Paperback, ISBN: 978-3-423-26371-9
- Individuation, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-1110-5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München