dtv




Corinna Hartmann, Prof. Dr. Tanja Michael
**55 Fragen an die Seele**
Wie sie tickt und was ihr Halt gibt

Originalausgabe Ebook
304 Seiten

ISBN: 978-3-423-44165-0
EUR 14,99 [DE]
ET 15. Juni 2023

Corinna Hartmann, Prof. Dr. Tanja Michael

# 55 Fragen an die Seele

## Wie sie tickt und was ihr Halt gibt

*So finden unsere strapazierten Seelen ihr Gleichgewicht – wissenschaftlich fundiert, alltagsnah und therapeutisch wirksam*

Was genau passiert in unserer Psyche, wenn Stress uns lähmt, Ängste sich verselbstständigen oder Trauer uns den Boden unter den Füßen wegzieht? Prof. Dr. Tanja Michael und Corinna Hartmann verbinden klinische Expertise mit wissenschaftsjournalistischer Klarheit und übersetzen aktuelle Forschung aus Psychologie, Neurowissenschaft und Traumatherapie in 55 konkrete Fragen – und ebenso konkrete Antworten.

**Die Gebrauchsanweisung für die Seele, mit vielen Tipps und praktischen Übungen. Für die Leserinnen und Leser von Stefanie Stahl.**
Seit einer gefühlten Ewigkeit wechseln sich die Krisen ab, und unsere Sorgen nehmen ständig zu.  Dazu kommen die ganz individuellen Belastungen in Familie und Beruf. Das reicht, um selbst die Resilientesten unter Stress zu setzen. Höchste Zeit, unsere Seelen selbst zu fragen, was wir tun können, um gesund zu bleiben und unser Leben so zu gestalten, dass wir es wieder lieben.

Die Psychologinnen Tanja Michael und Corinna Hartmann wissen: Wir alle verfügen über immense Selbstheilungskräfte. In diesem Buch greifen sie die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung auf und übersetzen sie in alltagstauglichen Rat. So zeigen sie, wie wir gute Gewohnheiten entwickeln und wieder ins seelische Gleichgewicht gelangen können.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Manuela Meyer

Autor*in

### Corinna Hartmann

Corinna Hartmann, geboren 1992, berichtet als Wissenschaftsjournalistin über Psychologie, Hirnforschung und seelische Gesundheit, u. a. für ›ZEIT Wissen‹, ›Psychologie Heute‹ und ›Quarks‹. 2020 erhielt sie den Deutschen Journalistenpreis Neurologie.



COPY

© Manuela Meyer

Autor*in

### Prof. Dr. Tanja Michael

Prof. Dr. Tanja Michael, geboren 1971, hat in Oxford promoviert und in Basel habilitiert. Sie leitet den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Die international anerkannte Expertin für psychische Erkrankungen, die im Zusammenhang mit traumatischen Lebensereignissen und Stress stehen, arbeitet sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch.

## Pressestimmen

*»Einfühlsam und verständlich.«*

*Radio Schwaben*, *Nina Königs*, 24. Juni 2023

*»Indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, finden strapazierte Seelen wieder ihr Gleichgewicht. Wie das geht, erklären Tanja Michael und Corinna Hartmann.«*

*Schweizer Illustrierte*, 7. Juli 2023

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Ein hübscher kleiner Notfallkoffer, wenn die Seele schmerzt.«

*datenstrand.de*, 15. Juli 2023

»In 55 kompakten Kapiteln greifen die Psychologinnen Tanja Michael und Corinna Hartmann neueste Erkenntnisse aus der Forschung auf und übersetzen sie in alltagstauglichen Rat.«

*natur & heilen*, 1. August 2023

»In 55 kompakten Kapiteln greifen die Psychologinnen Tanja Michael und Corinna Hartmann neueste Erkenntnisse aus der Forschung auf und übersetzen sie in alltagstauglichen Rat.«

*natur & heilen*, 1. August 2023

»Das Buch versammelt die wichtigsten Erkenntnisse zu unserem Seelenleben. Verfasst von zwei absoluten Expertinnen. (…) Lesenswert!«

*getabstract*, 18. September 2023

»Die zahlreichen Erkenntnisse aus Psychologie und Psychotherapie ergeben ein umfassendes Kompendium, das man in unterschiedlichsten Lebenslagen konsultieren kann.«

*diepresse.com*, 27. September 2023

»Wie können wir das Grübeln stoppen, Ängste überwinden, das Glück festhalten? Die verständlich aufbereiteten Forschungsergebnisse helfen in vielen Lebenslagen.«

*P.M. Magazin*, 1. Oktober 2023

»Den Autorinnen ist ein spannendes und informatives Buch für alle gelungen, die alltagstaugliche Antworten auf psychologische Fragen suchen.«

*spektrum.de*, *Marie-Thérèse Weitzl*, 5. November 2023

»Lehrreiche Lektüre, leicht verständlich geschrieben, ohne moralisch oder belehrend zu wirken.«

*Psychologie heute*, *Ariane Wetzel*, 5. November 2023

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

## Autor*in Corinna Hartmann bei dtv

- 55 Fragen an die Seele, Paperback, ISBN: 978-3-423-26350-4

## Autor*in Prof. Dr. Tanja Michael bei dtv

- Was in mir nachhallt, Paperback, ISBN: 978-3-423-26496-9
- 55 Fragen an die Seele, Paperback, ISBN: 978-3-423-26350-4

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München