

Christina Berndt
Individuation
Wie wir werden, wer wir sein wollen – Der Weg zu einem erfüllten Ich

Originalausgabe
272 Seiten

ISBN: 978-3-423-35047-1
EUR 11,00 [DE]
EUR 11,40 [AT]
ET 22. Dezember 2021

Christina Berndt

Individuation

Wie wir werden, wer wir sein wollen – Der Weg zu einem erfüllten Ich

Wie werden wir zu der Person, die wir sein wollen?

Wie werde ich, wer ich sein möchte? Diese spannende Frage untersucht Christina Berndt und hat eine faszinierende Nachricht: Wir haben stets die Möglichkeit, uns neu zu erfinden. Denn das Ich ist keine feste Größe. Über die Reifung hinaus wandelt sich die Persönlichkeit, und diesen Prozess können wir aktiv gestalten.
Christina Berndt liefert spannende Einblicke in die Forschung. Sie zeigt, wie es gelingen kann, die vielen Aspekte unseres Selbst in Einklang zu bringen und uns positiv weiterzuentwickeln. Tests und Fragebögen geben weiteren Aufschluss über das eigene Ich.



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

»Sind Sie der Mensch, der Sie sein wollen, oder wären Sie gern anders, wissen aber nicht, wie Sie's anstellen sollen? Dann kommt hier die gute Nachricht: Sie können sich neu erfinden, sich weiterentwickeln, sich verändern, ganz egal, wie alt Sie sind. Wie das funktioniert, das weiß die preisgekrönte Wissenschaftlerin und Journalistin Dr. Christina Berndt.«

DAS!, *Bettina Tietjen*, 20. Dezember 2019

»Ein Buch als ein Kompass zum Ich, das keine Wünsche offenlässt.«

Wann & Wo am Sonntag, *Armila Hafuric*, 12. Januar 2020

»Als psychologisch fundiertes Sachbuch mit Ratgeberelementen breit empfohlen.«

ekz bibliotheksservice, *Inge Müller-Boysen*, 11. Februar 2020

»Alles in allem ein interessantes Buch zum Selbstreflektieren und zum Finden des eigenen persönlichen Ichs.«

Kulturmd.de, 14. April 2020

»Ein extrem gutes Buch!«

bookreviews.at, *Barbara Ghaffari*, 3. August 2020

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Sie liefert spannen-de Einblicke in die neuere Forschung, zeigt Persönlichkeitstests und Fallbeispiele und präsentiert so eine faszinierend gute Nachricht: Wir haben stets die Möglichkeit, uns neu zu erfinden.«

PKA Journal

»Die Autorin schafft es auf subtile Weise, die Leser und Leserinnen zu motivieren, sich selbst zu reflektieren, anstatt bloß auf der Stelle zu treten. Zwischen den Kapiteln kann man sich mit Psychotestes und Experimenten selbst erkunden.«

Zeit Wissen, Kristina Kobl

»So bietet das Werk dem Leser gleichzeitig einen Überblick über den aktuellen Stand der Persönlichkeitsforschung und eine Anleitung, wie man die Wahrnehmung des eigenen Ichs kritisch hinterfragt - und diese gegebenenfalls aktiv gestaltet.«

Gehirn & Geist, Larissa Tetsch

»Insgesamt kommt dem Buch das Verdienst zu, eine hilfreiche Orientierung in der Vielzahl aktueller Forschungsbefunde auf diesem Feld zu schaffen. Es ist verständlich geschrieben, mit einer Tendenz zum Reportagestil.«

Psychologie heute, Jakob Müller

»Empfehlenswert.«

bn Bibliotheksnachrichten (Salzburg), Aloisia Altmanninger

»Nach dem 30. Lebensjahr ändern wir uns nicht mehr. Christina Berndts Buch bestreitet das vehement und ermutigt, uns Veränderungen zuzutrauen.«

psychologie-heute.de, Jakob Müller, 8. Mai 2020

---

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