



Zufriedenheit

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

Sind Sie schon zufrieden oder nur glücklich?

Selbstoptimierung ist in: Ständig plagen wir uns mit dem Gedanken, wie wir noch präziser, effektiver, effizienter mit unseren Ressourcen umgehen und das Beste aus uns und dem Alltag herausholen können. Leider ist das Ergebnis oft gar nicht so wie erhofft. Das Streben nach dem Optimum kann ganz schön unglücklich machen. Dann ist es Zeit innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wie man die eigene Zufriedenheit steigern kann, erforscht Christina Berndt in diesem wissenschaftlich fundierten Sachbuch. Was läuft im Gehirn ab, welche genetischen Faktoren spielen eine Rolle, welche sozialen? Ein Zufriedenheitstraining zeigt, wie man an Resilienz Faktoren wie Dankbarkeit, Optimismus und Autonomie arbeiten kann. Zufriedenheit bedeutet nicht Stillstand, sondern eröffnet neue Wege.

Zufriedenheit

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

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26112-8
EUR 14,90 [DE]
EUR 15,40 [AT]
ET 27. Mai 2016

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

»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

»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
