

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*

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.



Corinna Hartmann, Prof. Dr.  
Tanja Michael

### **55 Fragen an die Seele**

Originalausgabe  
240 Seiten

ISBN: 978-3-423-26350-4  
EUR 17,00 [DE] – EUR 17,50  
[AT]  
ET 15. Juni 2023 , 1. Auflage  
Format: 13,6 x 21,0 cm  
Sprache: Deutsch



© Manuela Meyer

Autor\*in

## Corinna Hartmann

Corinna Hartmann, geb. 1992, ist Psychologin und berichtet als Wissenschaftsjournalistin über Psychologie, Hirnforschung und seelische Gesundheit, unter anderem für ›ZEIT Wissen‹, ›Psychologie Heute‹ und ›Quarks‹. 2020 erhielt sie den Deutschen Journalistenpreis Neurologie für einen Text im Magazin ›Gehirn&Geist‹ über Erkrankungen, für die sich keine körperliche Ursache finden lässt. Ihre Recherchen erscheinen als Artikel und als Hörstück – in ›Quarks Daily‹, auf WDR 5 oder- im ›ZEIT Wissen‹-Podcast »Woher weißt du das?«.



© Manuela Meyer

Autor\*in

## Prof. Dr. Tanja Michael

Prof. Dr. Tanja Michael, geb. 1971, leitet seit 2009 den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie sowie die Psychotherapeutische Universitätsambulanz und das Weiterbildungsinstitut für Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Sie hat ihre Doktorarbeit an der Universität Oxford abgelegt und sich in Basel habilitiert. Sie arbeitet sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch und ist für beide Bereiche mehrfach ausgezeichnet worden. Sie ist eine international anerkannte Expertin für psychische Erkrankungen, die im Zusammenhang mit Stress und aversiven Lebensereignissen stehen, wie Angsterkrankungen, Depressionen und Traumafolgestörungen. Sie publiziert regelmäßig in renommierten Fachzeitschriften und hat die aktuellen Behandlungsleitlinien der Posttraumatischen Belastungsstörung mitverfasst. Sie tritt als Dozentin, Wissenschaftlerin und Therapeutin für eine empirisch abgesicherte Psychotherapie ein.

### Weitere Bücher von Corinna Hartmann

- 55 Fragen an die Seele, E-Book 44165, ISBN: 978-3-423-44165-0
- 55 Fragen an die Seele, Paperback 26350, ISBN: 978-3-423-26350-4

### Weitere Bücher von Prof. Dr. Tanja Michael

- 55 Fragen an die Seele, E-Book 44165, ISBN: 978-3-423-44165-0



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