



Corinna Hartmann, Prof. Dr. Tanja Michael

55 Fragen an die Seele

Wie sie tickt und was ihr Halt gibt

Originalausgabe 304 Seiten

ISBN: 978-3-423-26350-4

EUR 17,00 [DE] EUR 17,50 [AT] ET 15. Juni 2023

Format: 13,6 x 21,0 cm

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

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



© 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.



© 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

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







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

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