



Christina Berndt

## Individuation

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

*Der Kompass zum Ich – auf der Basis bahnbrechender Forschungsergebnisse*

Das Ich ist keine feste Größe. Die Persönlichkeit wandelt sich – auch über die Reifung hinaus durch klassische Wendepunkte im Leben wie der Elternschaft, der Midlife Crisis und dem Eintritt ins Rentenalter. Welches mentale Werkzeug hilft, sich gegen negative Einflüsse zu schützen und die positiven besser zu nutzen, legt Spiegel-Bestsellerautorin Christina Berndt dar.

Lebensentscheidungen wie die Berufs- und Partnerwahl haben großen Einfluss auf das Selbst, doch auch Mikroerfahrungen wie ständige Kritik hinterlassen ihre Spuren. Bei der Ich-Werdung spielen auch Faktoren wie die Darmflora, der Schlaf und Gedanken eine wesentliche Rolle: Mikroben wirken gegen Depressionen, guter Schlaf befördert die Zuversicht und was wir über uns denken, das stellen wir auch dar.

Christina Berndt liefert spannende 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.

Christina Berndt  
**Individuation**

Originalausgabe  
272 Seiten

ISBN: 978-3-423-26236-1  
EUR 16,90 [DE] – EUR 17,40  
[AT]  
ET 23. Dezember 2019, 2.  
Auflage  
Sprache: Deutsch



© Karin Brunner

Autor\*in

## Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsredakteurin der ›Süddeutschen Zeitung‹ beschäftigt sie sich mit den Themenbereichen Medizin, Psychologie und Gesellschaft. Sie erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2019 den Medienpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und 2013 den angesehenen Wächterpreis.-Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt, zuletzt 2021 (Platz 1).-Ihr Bestseller ›Resilienz‹ wurde in dreizehn Sprachen übersetzt. »Sie ist eine der renommiertesten Wissenschaftsjournalistinnen in Deutschland.« Markus Kampp, BR Alpha-Forum-

## Weitere Bücher von Christina Berndt

- Zufriedenheit, Taschenbuch 34929, ISBN: 978-3-423-34929-1
- Individuation, E-Book 43656, ISBN: 978-3-423-43656-4
- Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Hörbuch 741391, ISBN: 978-3-86231-391-4
- Resilienz, E-Book 41782, ISBN: 978-3-423-41782-2
- Resilienz, Taschenbuch 34845, ISBN: 978-3-423-34845-4
- Individuation, Taschenbuch 35047, ISBN: 978-3-423-35047-1
- Zufriedenheit, , ISBN: 978-3-423-26112-8
- Zufriedenheit, E-Book 42961, ISBN: 978-3-423-42961-0
- Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück, Hörbuch 741665, ISBN: 978-3-86231-665-6
- Individuation, Paperback 26236, ISBN: 978-3-423-26236-1
- Resilienz, , ISBN: 978-3-423-24976-8
- Individuation. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch 641110, ISBN: 978-3-7424-1110-5

## Pressestimmen

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

8. Mai 2020 , Jakob Müller , [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de)

» Empfehlenswert. «

, Aloisia Altmanninger , bn Bibliotheksnachrichten (Salzburg)

---

» 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. «

, Jakob Müller , Psychologie heute

---

» 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. «

, Larissa Tetsch , Gehirn & Geist

---

» 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. «

, Kristina Kobl , Zeit Wissen

---

» 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

---

» Ein extrem gutes Buch! «

3. August 2020 , Barbara Ghaffari , bookreviews.at

---

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

14. April 2020 , Kulturmd.de

---

» Als psychologisch fundiertes Sachbuch mit Ratgeberelementen breit empfohlen. «

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

---

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

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

---

» *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.* «

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

---