

Olivia Remes

## Mood Hacks

50 Sofortstrategien gegen Stress, Angst, Liebeskummer und andere mentale Notlagen

*Erste Hilfe für die Seele*

Sie sind gestresst, schieben Entscheidungen und To-Dos immer wieder vor sich her oder machen gerade eine schwere Zeit durch? Olivia Remes, Expertin für mentale Gesundheit an der Universität Cambridge, erklärt, wie man schnell aus solchen Krisensituationen herausfindet.

Remes gibt zu den zehn häufigsten seelischen Notfällen wie etwa Überforderung, Angst oder Einsamkeitsgefühlen, je eine einfache Methode an die Hand, die einen sofort aus einem schwierigen Moment herausholt. Daraufhin erklärt sie kurz und prägnant die psychologischen und neurowissenschaftlichen Hintergründe des jeweiligen Krisengefühls und bietet schließlich Langzeitstrategien, die dabei helfen, Resilienz aufzubauen und zu emotionaler Balance (zurück)zufinden.



Olivia Remes

### **Mood Hacks**

50 Sofortstrategien gegen Stress, Angst, Liebeskummer und andere mentale Notlagen

Deutsche Erstausgabe

192 Seiten

ISBN: 978-3-423-35169-0

EUR 10,00 [DE]

EUR 10,30 [AT]

ET 13. April 2022

Format : 11,5 x 19,0 cm

Übersetzung: Aus dem Englischen von Elisabeth Schmalen

Schmalen

Übersetzer\*in: Elisabeth Schmalen

Schmalen



© Loyd Mann, University of Cambridge

Autor\*in

## Olivia Remes

Dr. Olivia Remes forscht im Bereich mentale Gesundheit an der Universität Cambridge, sie ist Speakerin und Life Coach. Ihre Artikel über Angststörungen, Einsamkeit und andere emotionale Notlagen und deren Bewältigungsstrategien sind in internationalen Publikationen erschienen, ihre TED-Talks wurden 3 Millionen Mal angeklickt.

Übersetzer\*in

## Elisabeth Schmalen



## Pressestimmen

»Der perfekte Krisenhelfer bei Stress, lähmender Unentschlossenheit, Kummer und anderen emotionalen Herausforderungen.«

Aktuelle Verbraucher-Post, 23. Mai 2022

»Remes gibt zu den zehn häufigsten seelischen Notfällen wie etwa Überforderung, Angst oder Einsamkeitsgefühlen, je eine einfache Methode an die Hand, die einen sofort aus einem schwierigen Moment herausholt.«

DA Deine Apotheke, 1. September 2022

»In "Mood Hacks" hat Olivia Remes, Forscherin im Bereich mentaler Gesundheit, Soforttipps und Langzeitstrategien parat, wie wir Krisen ein Schnippchen schlagen.«

Schweizer Illustrierte, 16. September 2022

## Autor\*in Olivia Remes bei dtv

- Mood Hacks, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35169-0