



Christina Berndt

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

Lesung mit Ulrike Hübschmann (4 CDs)

Das »wahre Ich«, nach dem viele Menschen suchen, ist keine feste Größe, es verformt sich laufend. Christina Berndt widmet sich der spannenden Frage, wie wir werden, wer wir sind: Wie entsteht, wie entwickelt sich unsere Persönlichkeit, bis wir sie als unser »wahres Selbst« begreifen? Welche Wendepunkte gilt es im Leben zu bewältigen und welches mentale Rüstzeug schützt uns vor negativen Einflüssen? Selbst die Darmflora, unser Schlaf und unsere Gedanken haben Einfluss auf die Ich-Werdung. Ein lehrreiches Hörbuch, das mit faszinierenden Einblicken in die neueste Forschung überrascht. Lesung mit Ulrike Hübschmann 4 CDs | ca. 5 h 10 min

Christina Berndt

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

ISBN: 978-3-7424-1110-5
 EUR 19,99 [DE] – EUR 22,50 [AT]
 ET 23. Dezember 2019, 1. Auflage
 Format: 14,2 x 12,5 cm
 Sprache: Deutsch

Autor*in

Christina Berndt

Christina Berndt studierte Biochemie, promovierte mit Auszeichnung in Immunologie, ist Autorin, Rednerin zu Themen aus Psychologie, Medizin, Wissenschaft und Wissenschaftsredakteurin der ›SZ‹. Zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2013 Wächterpreis der deutschen Tagespresse, 2019 Ehrenpreis der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie wurde mehrfach unter die Wissenschaftsjournalisten des Jahres gewählt.-



© Gerald von Foris, 2020

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, 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. Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich, Hörbuch 641110, ISBN: 978-3-7424-1110-5

Veranstaltungen und Medientermine

Christina Berndt präsentiert "Die Rundum-Gesund-Formel. Das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem gezielt stärken"

05.12.2023

18:00 UHR

PZ-FORUM

POSTSTRASSE 12

75172 PFORZHEIM