



**Resilienz: Das Geheimnis der psychischen
Widerstandskraft Was uns stark macht gegen
Stress, Depressionen und Burn-out**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

Christina Berndt

Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out Christina Berndt

 [Download Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstan ...pdf](#)

 [Online lesen Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerst ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out Christina Berndt

288 Seiten

Pressestimmen

»Es ist ein höchst interessantes Buch, das ich unbedingt weiterempfehle ...«

Merle Deumert, deprilibri.de 27.06.2013

»In ihrem eindrucksvollen Buch gibt Christina Berndt praktische Hilfe mit Selbsttests und Tipps und zeigt, wie man mit wenig Aufwand einfach mal abschalten kann.«

Annerose Kirchner, Ostthüringer Zeitung 22.06.2013

»...eine kurzweilige und informative Auseinandersetzung mit einem hochaktuellen Thema. getAbstract empfiehlt das Buch allen gestressten Berufsmenschen...«

Arnhold Walz-Rasilier, getAbstract September 2013

»Ein gutes Buch.«

Curaviva 11.09.2013

»bella-Fazit: Spannend wie ein Krimi!«

bella 09.10.2013

»Ein hochinteressantes Buch, das Hoffnung macht und uns zugleich ausdrücklich davor warnt, krampfhaft im leistungsorientierten Strom mithalten zu wollen.«

Florian Hilleberg, Literra 07.10.2013

»Präzise recherchiert und spannend vermittelt.«

Yoga aktuell Nov. 2013

»Gut lesbarer Ratgeber, mit dem sich verloren gegangenes Wissen über die eigene Widerstandskraft zu Tage fördern lässt.«

Computerwoche 16. Dezember 2013

»Unser Buch-Tipp des Jahres 2013 (sollte in jeder Pflegeschule und Teamfortbildung bearbeitet werden!)«

Lazarus Newsletter 31. Dezember 2013

»Und wer dazu noch dieses gut lesbare Buch zur Hand nimmt, kann eine Fülle wertvoller Erkenntnisse gewinnen.«

Iris Seitel, Die Rheinpfalz 25.03.2014

»Ein hilfreiches Sachbuch, das auch spannend ist.«

Veronika Neff, Abenteuer Philosophie Juli-Sept. 2014

»Das Buch ist sehr interessant und bereichernd und regt an, über die eigene Psychohygiene nachzudenken.«

Angela Zemanek-Hackl, bn Bibliotheksnachrichten Juni 2014

»Christina Berndt hat ein sehr informatives und mit aktuellen Zahlen belegtes, wundervolles und hochinteressantes Buch geschrieben.«

Tina Müller, buchnotizen.wordpress.com 07.10.2014

»Eingestreuete Tests, Interviews und Zusammenfassungen machen die Lektüre dabei sehr abwechslungsreich. Kurz: ein Buch, das keine Wünsche offenlässt.«
Steve Ayan, Gehirn und Geist.de 04.11.2013

»Ein tolles Buch.«
Constanze Kleis, Für Sie 15/20015

»Das Buch ist absolut lesens- und empfehlenswert, nicht zuletzt, weil es unwahrscheinlich Mut macht.«
Barbara Wedler, socialnet.de 04.09.2015

»Er ist ein überzeugender, umfassender und lebensnaher Ratgeber und gleichzeitig auch ein Handbuch.«
Klaus Ludwig Helf, Erziehung und Wissenschaft im 5 September 2015

»Ein extrem übersichtliches und äußerst informativ und gut verständlich geschriebenes Buch zu dem immer wichtiger werdenden Thema der psychischen Widerstandskraft.«
Manuela Sokele, Buchkritik.at 19.11.2015 Kurzbeschreibung

Krisen in Chancen verwandeln

Das Leben ist hart geworden im 21. Jahrhundert. Der Leistungsdruck ist groß, nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch im Beziehungsleben. Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Eine Lebenseinstellung, die den Blick zuversichtlich nach vorn lenkt. Eine Haltung, die auf Gelassenheit und Selbstsicherheit beruht. Es gibt Menschen, die all diese Eigenschaften haben. »Resilienz« heißt ihre geheimnisvolle Kraft. Christina Berndt erzählt davon in vielen Beispielen und beschreibt, was Neurobiologen, Genetiker und Psychologen über die Entstehung dieser seelischen Widerstandskraft herausgefunden haben. All jenen, die diese Stärke mitunter vermissen, gibt sie aber auch ganz praktische Hilfestellung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christina Berndt studierte Biochemie und promovierte in Heidelberg. Als Wissenschaftsjournalistin berichtete sie über Medizin und Forschung für ›Der Spiegel‹, ›dpa‹, ›Süddeutscher Rundfunk‹ und ›Süddeutsche Zeitung‹, wo sie seit 2000 als Redakteurin arbeitet. 2006 wurde sie mit dem European Science Writers Junior Award ausgezeichnet. Sie deckte den Organspendeskandal auf und erhielt dafür den renommierten Wächterpreis der Tagespresse. Sie war 2013 für den Henri-Nannen-Preis in der Kategorie »Investigation« nominiert und wurde unter die Top 3 der Wissenschaftsjournalisten des Jahres 2013 gewählt. Download and Read Online Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out Christina Berndt #12HC7TKB5DN

Lesen Sie Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt für online ebook
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt Bücher online zu lesen.
Online Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt ebook
PDF herunterladen
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt Doc
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt
Mobipocket
Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out von Christina Berndt EPub