



Matthew Johnstone

Resilienz

Wie man Krisen übersteht und daran wächst

120 Seiten

Euro 16,00 € (D)

sofort lieferbar

erschienen im September 2015

Übersetzt von Rita Höner

ISBN 978-3-95614-066-2

Unser Leben sollte glücklich und harmonisch verlaufen, erfolgreich und gesund – das zumindest hoffen wir alle. Aber leider läuft es nicht so und jeder hat immer wieder mal mit Stress und Rückschlägen, Überforderung und Misserfolg, mit Krankheit und Verlust zu kämpfen. Um Krisen zu meistern und nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen, braucht es »Resilienz«. Was Resilienz bedeutet, wie man diese unsichtbare Kraft entwickeln und aufrechterhalten kann, das zeigt Matthew Johnstone in diesem Buch auf seine unnachahmliche Art und Weise: mit wunderbaren, ganz unmittelbar wirkenden Illustrationen und überzeugenden Texten, mit großer Wärme und klugem Witz.



Matthew Johnstone

Matthew Johnstone wurde 1964 in Australien geboren. Er ist Autor zahlreicher, sehr erfolgreicher Bücher: Neben den beiden Bänden zum Thema Depression – Mein schwarzer Hund (2008) und Mit dem schwarzen Hund leben (2009) und einer illustrierten Einführung in die Meditation (Den Geist beruhigen, 2012) erschien zuletzt Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst (2015). Johnstone lebt als Kreativberater, Autor und Illustrator mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Sydney. Mehr auf matthewjohnstone.com.au

© Verlag Antje Kunstmann

Weitere Titel des Autors

Mein schwarzer Hund 978-3-88897-537-0

Mit dem schwarzen Hund leben 978-3-88897-594-3

Den Geist beruhigen 978-3-88897-791-6

Kein Stress! 978-3-95614-328-1

Pressestimmen

"Die Ehrlichkeit und Offenheit des Autors ist bestechend und macht das Buch zu einem 'authentischen' Werk."

Detlef Rüscher, amazon.de

"Resilienz kann durch Sport, Musik, richtiges Atmen, Meditation, aber auch durch die Gesellschaft

anderer entwickelt, gefördert und gestärkt werden. Johnstone bringt dieses komplexe Thema so gekonnt und präzise auf den Punkt, dass man gleich sehr viel liebevoller mit sich selbst umgeht."
Ulrike Schimming, stern Gesund Leben