Matthew Johnstone
Resilienz

Wie man Krisen übersteht und daran wächst

120 Seiten
Euro 18,00 € (D)
lieferbar innerhalb von 2-3 Wochen
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.

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

© Verlag Antje Kunstmann

Matthew Johnstone

MATTHEW JOHNSTONE, 1964 geboren, lebt mit seiner Familie in Sydney. Er ist Autor und Illustrator zahlreicher Bestseller und engagiert sich stark für die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen.

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 Rüsch, amazon.de

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

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de

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

Verlag Antje Kunstmann GmbH
Zweigstrasse 10, Rgb.
80336 München

Dr. Stefan Brückl
Telefon: +49 89/12 11 93 24
Telefax: +49 89/12 11 93 20
presse@kunstmann.de