

Dr. med. Mirriam Prieß

RESILIENZ - DAS GEHEIMNIS INNERER STÄRKE

*Widerstandskraft entwickeln
und authentisch leben.*

Mit 12-Punkte-Selbsttest

Südwest Verlag

Warum meistern manche Menschen die größte Krise geradezu spielerisch, während andere schon an einfachen Situationen hoffnungslos scheitern? Wie kann man psychisch widerstandsfähiger werden und ein erfülltes Leben führen? Was brauchen wir, um Stress besser zu bewältigen und selbst stärkste Belastungen erfolgreich zu überstehen? Und was macht psychische Widerstandsfähigkeit überhaupt aus? Ohne es zu wissen, begehen die meisten von uns zwei entscheidende Fehler in ihrem Alltag: Wir kämpfen gegen das an, was wir nicht wollen, und wir meinen, uns durch Härte schützen zu können. Dadurch aber verlieren wir unbemerkt und sukzessive an Kraft. Anstatt stark zu bleiben und zu wachsen – werden wir immer schwächer und stressanfälliger.

Mirriam Prieß zeigt mit ‚Resilienz‘ mit neuen Erkenntnissen, konkreten Anleitungen und Praxisbeispielen auf, wie man zu sich selbst und seiner psychischen Kraft findet und ein starkes Ich entwickelt. Das Ziel ist, authentischer und gefestigter zu leben und dafür eine Haltung zu entwickeln, die durch das Leben trägt und mit der man selbst stärkste Krisen souverän bewältigt.

Beim Selbsttest ist ein kleiner verzeihbarer Fehler unterlaufen. Auf Seite 189 muß es in der 2. Spalte „stimme eher nicht zu“ heißen. Eines der besten, weil klarsten und gutverständlichsten Bücher, die ich dieses Jahr gelesen habe! Dicke Empfehlung für alle, die sich für dieses Thema interessieren.



Jürgen Huhn in EXPULS 1201/ 2015-16