

Christina Berndt

Sådan tackler du modgang

Hemmeligheden bag psykisk modstandskraft

To forretningsmænd går ned med hvert sit firma. Hvordan kan det være, at den ene bobler af nye ideer, mens den anden ganske enkelt giver op? Og hvorfor kan en sårende bemærkning fra en kollega nage den ene i dagevis, mens den anden dårlig nok hører den?

Svaret er resiliens – psykisk modstandskraft. Det hemmelige våben, som gør, at vi ikke falder helt sammen, når vi møder modstand og modgang, men tværtimod rejser os og kæmper videre.

I et samfund, hvor 450.000 danskere er på lykkepiller, og hvor sygemeldingerne på grund af stress og depression ruller ind, har vi mere end nogensinde brug for den – den psykiske modstandskraft. Den gode nyhed er, at vi alle har den! Den skal bare findes frem, gødes og næres, så den kan give os ny styrke.

I *Sådan tackler du modgang* forklarer videnskabsjournalisten Christina Berndt på en levende og jordnær måde, hvad der gør os modstandsdygtige, og hvordan vi kan finde vores indre styrke frem og bruge den. Et helt kapitel er tilegnet forældre, der gerne vil vide, hvordan de får stærke børn, der hviler i sig selv.

Christina Berndt (f. 1969) er biokemiker og videnskabsjournalist, bosat i Tyskland. Hun skriver om videnskab og forskning for blandt andet Spiegel og Süddeutsche Zeitung, hvor hun har været redaktør siden 2000.

Christina Berndt

Sådan tackler du modgang - Hemmeligheden bag psykisk modstandskraft

Oversat fra tysk af Anette Petersen

Ca. 300 sider

Forlagets pris: 249.95 kr.

Udkommer 24. september 2014

Kontakt:

Gyrith Ravn
Presseansvarlig

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

 **gads forlag**