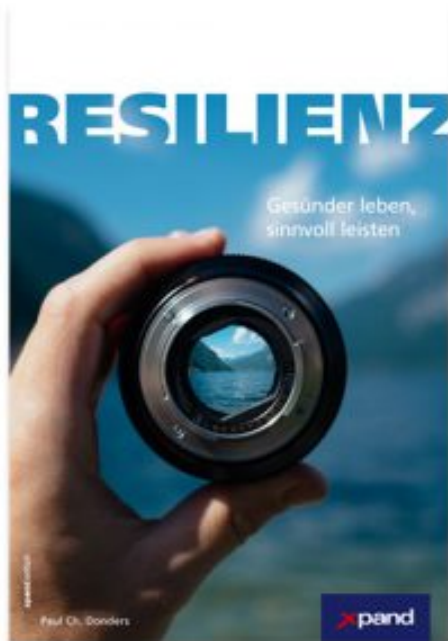


# Buchempfehlung Paul Donders – Resilienz



Resilienz – das ist die Fähigkeit einer Person, mit Herausforderungen, Veränderungen und unerwarteten Rückschlägen auf positive und sinnvolle Weise umzugehen.

Paul Donders gibt in seinem Buch „Resilienz – Gesünder leben, sinnvoll leisten“ Antworten auf die Frage, wie wir die eigene Resilienz weiterentwickeln können, um das Leben wieder genießen zu können.

## **RESILIENZ – Gesünder leben, sinnvoll leisten**

In einer Zeit, in der sehr viele Menschen unter Stress und stressbedingten Krankheitsbildern wie beispielsweise dem Burnout-Syndrom leiden, zeigt sich immer deutlicher, dass Resilienz eine der Schlüsselkomponenten zu sein scheint, die

wir benötigen, um solche Herausforderungen zu meistern. Die meisten von uns sehen sich jedoch meilenweit davon entfernt, sich selbst als resilient bezeichnen zu können. Für einige mag diese Fähigkeit sogar wie ein unerreichbares Ziel erscheinen. Paul Donders sieht das anders. Auch wenn wir unser Leben nicht vollständig kontrollieren können, haben wir mit Sicherheit alle die Möglichkeit, die eigene Resilienz weiterzuentwickeln.

### **Das Leben wieder genießen**

Resiliente Menschen leben länger und können bessere Leistungen erzielen. Resilienz hilft Ihnen dabei, in herausfordernden Zeiten nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, sondern kreative Lösungen zu finden und Verantwortung zu übernehmen. Wenn Sie Ihre Resilienz stärken, wird Ihnen das zu mehr Gesundheit verhelfen und Sie werden das Leben und Ihre Beziehungen wieder viel mehr genießen können. Wie können Sie das auf effektive Weise tun? Das verrät Ihnen dieses Buch...

Autor: Paul CH. Donders

---

[Hier geht es zum Shop.](#)

Übrigens: In Kürze erscheint auch das Buch von Torsten Huith in der xband-Edition.