

**CHRISTINA  
BERNDT**

**SPIEGEL  
Bestseller**

Jetzt als Taschenbuch

Überarbeitete  
und aktualisierte  
NEUAUSGABE

# RESILIENZ

Das Geheimnis der  
psychischen  
Widerstandskraft

**WAS UNS STARK MACHT GEGEN STRESS,  
DEPRESSION UND BURN-OUT**

dtv