

# Das Teenager Gehirn Die Entscheidenden Jahre Unse

Thank you very much for reading **Das Teenager Gehirn Die Entscheidenden Jahre Unse**. As you may know, people have look hundreds times for their favorite novels like this Das Teenager Gehirn Die Entscheidenden Jahre Unse, but end up in infectious downloads.

Rather than enjoying a good book with a cup of coffee in the afternoon, instead they juggled with some malicious bugs inside their laptop.

Das Teenager Gehirn Die Entscheidenden Jahre Unse is available in our digital library an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our books collection saves in multiple countries, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Merely said, the Das Teenager Gehirn Die Entscheidenden Jahre Unse is universally compatible with any devices to read

*Das Teenager Gehirn Die  
Entscheidenden Jahre Unse*

2020-11-10

## YU LACEY

Still Springer-Verlag

Mentale Gesundheit für Ihr Kind Depressionen, Zwangsstörungen oder Angstzustände – jedes Jahr sind mehr Jugendliche von psychischen Erkrankungen betroffen. Die Ursachen werden meist im familiären und schulischen Umfeld gesucht. Doch diese Herangehensweise greift zu kurz, wie der integrative Mediziner Dr. Kenneth Bock zeigt, der einen ganzheitlichen Ansatz vertritt. Die psychischen Leiden können nämlich auch eine körperliche Ursache haben. So hat er herausgefunden, dass Entzündungen im Gehirn dabei eine wichtige Rolle spielen. Sind das Immunsystem oder das Mikrobiom durch Autoimmunerkrankungen, das Leaky-Gut-Syndrom oder eine Nebennierenschwäche aus dem Gleichgewicht geraten, kann das zu entzündlichen Reaktionen im ganzen Körper führen. Wenn davon auch das Gehirn betroffen ist, können psychische Erkrankungen verschiedenster Art die Folge sein. Dr. Bock erklärt anschaulich die wissenschaftlichen Hintergründe und vermittelt Ihnen mithilfe von Patientengeschichten, wie Sie eine psychische Erkrankung und deren Ursache bei Ihrem Kind erkennen und was Sie dagegen tun können. Mit praktischen Tipps lernen Sie, wie Sie Ihrem Kind auch ohne Psychotherapie und Medikamente zu einer körperlich und mental gesunden Zukunft verhelfen können.

**Papa werden** VAK Verlag

»Prall gefüllt mit nützlichen Ideen – ein Ratgeber für Eltern, der sich lohnt.« (Publishers Weekly) Mit ihrem internationalen Bestseller hat die gefeierte Psychologin Dr. Becky Kennedy eine wahre Erziehungsrevolution ausgelöst: Millionen Eltern, frustriert von Ratschlägen, die entweder nicht funktionieren oder sich einfach nicht richtig anfühlen, folgen ihrem bestärkenden und wirksamen Ansatz. In Good Inside zeigt sie ein völlig neues Erziehungsprinzip, das auf ermutigenden und leicht umsetzbaren Strategien beruht – und Eltern dabei hilft, Selbstzweifel hinter sich zu lassen und eine starke und liebevolle Führung zu entwickeln. Dieses Buch bietet nicht nur eine erfrischende Perspektive auf Kindererziehung, sondern enthält auch unzählige praktische Lösungsansätze für konkrete Situationen wie Wutanfälle, Trennungsjahre, Geschwisterrivalität und vieles mehr. Eine unverzichtbare Ressource, die dabei hilft, Kinder auf ein Leben voller Selbstvertrauen, Mut und Resilienz vorzubereiten. »Becky Kennedy zeigt eindrucksvoll, dass wir für unsere Kinder das Beste tun, wenn wir das Gute sehen. Diese Haltung ändert alles!« Herbert Renz-Polster »Ich liebe es, wie Becky Kennedy Eltern an die Hand nimmt und sie so verständnisvoll wie alltagspraktisch daran erinnert, dass es keine schwierigen Kinder gibt – nur wundervolle Kinder mit manchmal schwierigen Verhaltensweisen, die Impulskontrolle und

Emotionsregulation eben erst noch lernen müssen. Wie wir ihnen dabei helfen können, erklärt dieses wunderbare Buch.« Nora Imlau »Becky Kennedy zeigt, wie wir alle bessere Beziehungen führen können – miteinander und zu uns selbst. Ein heilsames Buch für die gesamte Familie!« Anne Dittmann »Good Inside lässt uns zurück mit einem liebevolleren und empathischeren Blick – nicht nur auf unseren Nachwuchs, sondern auch auf uns selbst. So ein wertvoller Beitrag zum Paradigmenwechsel in der Begleitung von Kindern!« Carina Thiemann »Becky Kennedy gelingt es, unzählige Alltagssituationen, an denen Eltern immer wieder verzweifeln, mit optimistischer Leichtigkeit aufzulösen. Ihr Buch ist ein großartiges Nachschlagewerk für Eltern, die im Dschungel der Erziehungsratgeber Orientierung suchen.« Sandra Teml

*Männer weinen nicht* Riva Verlag

Warum schlafen so wichtig ist: Prof. Dr. Matthew Walker, Direktor des Schlaflabors der UC Berkeley, teilt seine bahnbrechenden Forschungserkenntnisse und verdeutlicht die enorme Wirkung der Nachtruhe. Denn Schlaf ist einer der wichtigsten und zugleich unterschätztesten Aspekte eines gesunden, langen und glücklichen Lebens. Der richtige Schlaf macht uns klüger, attraktiver, schlanker, beugt Krebs und Demenz vor, stärkt das Immunsystem und verringert das Risiko für Herzinfarkt und Diabetes. Der internationale Bestseller – Übersetzungsrechte in 30 Länder verkauft!

**Brave New Brain** Albrecht Knaus Verlag

DAS NEUROAFFEKTIVE BILDERBUCH 2 – IDENTITÄT UND SOZIALISATION wendet sich an psychologisch und psychotherapeutisch Tätige sowie an Menschen, die mit Kindern arbeiten. Ein leicht verständlicher Text kombiniert mit heiteren Illustrationen skizziert die entwicklungspsychologische Entstehung unserer Identität und Interaktionsfähigkeiten im Alter von 2 bis 20 Jahren. Der Textteil schildert die Entstehung der grundlegenden menschlichen Motivationssysteme in dem beschriebenen Zeitraum: Bindung, Spiel, Status, geschlechtliche Identität und empathische Mentalisierung. Es wird die Wichtigkeit von Beziehungen zu Gleichaltrigen beleuchtet, ebenso wie Reflexionen darüber, wie erwachsene Familienmitglieder, MentorInnen, TherapeutInnen und Lehrkräfte – Ältere also und demnach hoffentlich klügere Köpfe – ein gesundes Heranreifen am besten unterstützen können. Dieses durchaus eigenständige Buch ist die Fortsetzung des vorherigen Bandes, Das Neuroaffektive Bilderbuch, das einen Überblick über die Persönlichkeitsentwicklung in den ersten Lebensjahren bietet.

**Führungsethik** GEO WISSEN

Der sexualisierte Auftritt von Mädchen auf Facebook & Co erschreckt Eltern und Lehrer. Das Buch erklärt Ihnen, was in den online vernetzten Teenager-Cliquen los ist und warum gerade Mädchen so an ihrem Smartphone kleben. Mädchen geht es um ihr Aussehen, ihren Status in der Klasse und die beste Freundin.

Ich Liebe dich über alles!! Ich will nur DICH... schreiben  
 Dreizehnjährige ihrer allerbesten Freundin für immer & ewig ins Online-Gästebuch. Das Liebetue ist epidemisch, wenn sie sich gegenseitig ihre Selfies kommentieren: wow du Model - wundeeerhüübsch ♥ ♥ ♥ - Du hübsche Süße ♥ Trifft die „normale Pubertät“ auf moderne Medien, oder steckt mehr dahinter? Werfen Sie einen Blick in die Mädchenherzen und erfahren Sie mehr über den emotionalen Kult um die Freundin und dessen Ursachen. Die virtuellen Bühnen sind letztendlich nicht dafür verantwortlich, was auf ihnen gezeigt wird. Der Autor entschlüsselt die psychologischen Hintergründe einer neuen Jugendkultur, die enge Grenzen des sozial Akzeptierten vorgibt. Gehirn&Geist 12/2017 - Das kreative Gehirn Springer-Verlag  
 Wie man sein digitales Umfeld zum zweiten Gehirn macht Die anhaltende Informationsflut sorgt dafür, dass wir stets das Gefühl haben, nie genug zu wissen, und uns durch die ganzen Daten zunehmend gestresst fühlen. Wie soll man das alles auch im Griff behalten? Tiago Forte erläutert, wie wir es uns hier leichter machen können, indem wir ein ganz persönliches System des digitalen Wissensmanagements erstellen, ein sogenanntes »zweites Gehirn«. Der Produktivitätsexperte zeigt, wie wir unser digitales Leben mithilfe seiner 4-Schritte-Methode besser strukturieren, und so glücklicher und weniger gestresst werden. Er erklärt, wie man Ideen, Notizen und persönliche Informationen auf all seinen digitalen Geräten und Plattformen organisiert und synchronisiert. Von der Identifizierung guter Ideen über die Organisation der Gedanken bis hin zum schnellen und einfachen Wiederauffinden - in dem zweiten Gehirn lässt sich alles jederzeit abrufen und der Alltag sich so leichter, effizienter und produktiver gestalten.

#### **China Brain Project** Ansata

Viele Menschen leiden an schwer fassbaren Befindlichkeitsstörungen oder an chronischen Erkrankungen, bei denen die klassische Medizin nicht weiterhelfen kann. Auf dem Hintergrund langjähriger erfolgreicher Praxis stellt die Autorin hier eine Alternative vor: die Health Kinesiology, eine Richtung der Kinesiologie, die die umfassende, ganzheitliche Analyse von Krankheitsursachen und therapeutischen Maßnahmen ermöglicht. Sie ermittelt die individuellen "Gesundmacher", beispielsweise bestimmte Blütenessenzen oder Nahrungsergänzungen. Ein Buch für betroffene Patienten und interessierte Laien, zugleich Basislektüre für Heilpraktiker und Therapeuten. Eine allgemein verständliche Einführung zum Kennenlernen der Health Kinesiology, mit vielen Fallbeispielen, die eindrucksvolle Heilungserfolge dokumentieren.

#### **Das überforderte Gehirn** Marvel bei Panini Comics

»Papa werden - Die Entstehung des modernen Vaters« überwindet die alten Stereotype der Vaterschaft in einer unterhaltenden und informativen Reise durch die historischen Rollen des Vaters und hilft Ihnen zu entscheiden, was für ein Vater Sie sein wollen. Dies ist ein Buch für alle - für die, die gerade erst Vater werden, und für die, die es schon lange sind. Die evolutionäre Anthropologin Anna Machin erzählt die Geschichte der Vaterschaft von ihren evolutionären Anfängen vor einer halben Million Jahren bis heute und erkundet anhand von neuesten Studien aus der Neurowissenschaft, Genetik, Biologie, Soziologie und Psychologie, was es bedeutet, Vater zu sein, und welche besondere Rolle Väter im Leben ihrer Kinder spielen. Welche Auswirkungen hat die Kenntnis, Vater zu werden, auf den Mann, wie beeinflussen unsere Gene und unsere Erziehung das Verhalten als Vater, wie unterschiedlich ist die Rolle des Vaters in den Gesellschaften der Welt definiert? Dieses erkenntnisreiche und unterhaltsame Buch stellt den Vater in ein völlig neues Licht. Ein unverzichtbares Buch für Väter und Mütter, für die, die ihre Beziehung zu ihrem Vater reflektieren wollen, für angehende

Anthropologen und Soziologen, die über diese wichtige Rolle nachdenken, für eine Gesellschaft, in der sich das Vaterbild rasant verändert. Väter sind essenziell und dieses Buch erzählt Ihnen, warum.

#### **Wir waren im Himmel** Polarise

Das erste umfassende Sachbuch zum Tabu-Thema Männerdepression Immer mehr Männer leiden unter Depressionen. Doch die Krankheit wird häufig verdrängt oder von Ärzten nicht erkannt. Denn Männer leiden anders: Sie stürzen sich in die Arbeit, flüchten in den Alkohol oder sind ständig gereizt. Im ersten umfassenden Sachbuch zum Tabu-Thema Männerdepression klären Constanze Löffler und Beate Wagner, welche Anzeichen auf die Krankheit hindeuten, was die beste Therapie ist und wie man Betroffene unterstützt. Mit konkreten Fallbeispielen und zahlreichen Expertentipps zeigen die Autorinnen, dass es einen Weg aus der Depression gibt.

#### **X-Men 4 - Zu neuen Ufern** Goldmann Verlag

Auf die ein oder andere Weise erleben die meisten Eltern die Pubertät ihrer Kinder als dramatischen Einschnitt ins Familienleben. Was nicht erstaunlich ist angesichts der fundamentalen Umbauarbeiten im Gehirn von Jugendlichen, der permanenten Hormonausschüttung und der medialen Reizüberflutung. Irgendwann stellt sich dann die Frage, ob denn alle Erziehungsbemühungen nutzlos waren. In diesem eBook haben wir die besten Reports, Essays, Reportagen und Interviews aus GEO WISSEN zum Thema Pubertät zusammengestellt. Die Autoren dieses reinen Lesebuchs beschreiben, wie Eltern mit der krisenhaften Phase im Leben der meisten Heranwachsenden am besten umgehen können. Und warum es heutzutage nicht so einfach ist, einen Platz in der Welt der Erwachsenen zu finden. Inhalt 15 wichtige Fragen zur Pubertät Hirnforschung: Vorsicht, Umbauarbeiten Experten-Meinung: Distanzierte Nähe und viel Geduld Sexualität: Die dunkle Verlockung Initiationsriten: Schmerzhafte Übergang Kinderdepression: Wenn sich das Ich verdunkelt Wie Kinder über sich hinauswachsen

#### **Nutzen Sie Ihr zweites Gehirn** Goldmann Verlag

Origineller Erfahrungsbericht über einen einzigartigen Selbstversuch, 40 Tage lang die Wahrheit zu sagen Lügen haben kurze Beine. Wenn dieser Kindheitsspruch stimmen würde, liefen wir auf Stummelbeinen durch die Welt. Denn wir lügen, sagt die Wissenschaft, bis zu 200-mal - am Tag. Aus Höflichkeit, aus Diplomatie oder weil es einfacher ist. Jürgen Schmieder sagt in einem Selbstversuch vierzig Tage lang nichts als die Wahrheit. Das Ergebnis: blaue Flecken, Nächte auf der Couch, diverse Beleidigungen, ein verlorener Freund. Manchmal fühlt er sich befreit und mutig, manchmal deprimiert und verunsichert. Privat (»Findest du meinen Hintern fett?«) und beruflich (»Mach doch deinen Scheiß alleine!«) gerät er in ungemütliche, aber auch witzig-erhellende Situationen. Ein amüsant-nachdenkliches Buch über das - kein bisschen eindeutige - Verhältnis von Wahrheit und Lüge.

#### **Hidden Valley Road** Paragon Publishing

Das Gedächtnis - die unsichtbare Macht, die unser Leben bestimmt Unser Gedächtnis ist weniger zuverlässig als wir uns das wünschen, manchmal lässt es uns auch im Stich. Je älter wir werden, umso mehr. Dabei zeigt die neuste Forschung: Sich alles merken zu können, ist gar nicht so wichtig. Das Gedächtnis ist nämlich viel mehr als bloß ein Speicher für Erinnerungen. Es erweist sich als höchst aktives Zukunftsorgan. Seine radikal auf das Kommende ausgerichtete Funktionsweise bestimmt, was wir uns merken, wie wir lernen und wer wir sind.

#### **Psychologie** Crown

Unabhängig davon, welche Sportart Sie ausüben, ob Sie Teamsportler oder Einzelkämpfer sind: Mentale Stärke ist essenziell, um Ihre Performance zu optimieren. Zudem ist sie

hilfreich, wenn im Wettkampf unerwartete Schwierigkeiten auftreten, ein Spiel auf der Kippe steht, der Körper streikt oder der Druck zu groß ist. Mentaltraining unterstützt Sie dabei, die unterschiedlichsten Situationen souveräner zu meistern und Ihre Leistung besser abzurufen. Als Steuerungszentrale von Gedanken, Emotionen und Bewegung spielt das Gehirn dabei eine entscheidende Rolle. Auf dieser Erkenntnis aufbauend haben die Mentaltrainerin Alexandra Albert und die Neurowissenschaftlerin Dr. Susanne Droste eine innovative Methode entwickelt, um mentale Prozesse zu steuern. Lernen Sie mit neurowissenschaftlichen Strategien, sich im richtigen Moment ... • zu entspannen, • zu motivieren, • zu konzentrieren und • Emotionen zu regulieren. Eine Vielzahl an Techniken und praktischen Übungen, gepaart mit spannendem Hintergrundwissen, erleichtert Ihnen das Verständnis der im Körper ablaufenden Prozesse und damit den Zugang zum Mentaltraining. So können Sie sich gezielt vorbereiten und Ihre mentale Stärke in Training und Wettkampf effektiv einsetzen.

*Das Teenager-Gehirn* Antje Kunstmann

Jeder von uns kennt exzellente Teams: Wir gehen mit Vorfreude und Leichtigkeit zur Arbeit. Wir bringen Motivation und Ideen mit. Es gibt dort eine fröhliche, offene und robuste Kommunikation. Gute Leistung entsteht so fast von allein. Das macht die Magie großartiger Teams aus. Aber wie baut man ein exzellentes Team auf? Exzellenz und Hochleistung sind kein Geheimnis - wenn Führungskräfte und Teams das dafür nötige Wissen und Können haben: ? Wissen: Wie verhalten sich Menschen in Organisationen? Neurobiologie und Sozialwissenschaften haben mittlerweile gut erforscht, welche Muster menschlichen Verhaltens in Teams und Organisationen immer wiederkehren. Zu verstehen, wie wir in der Gruppe ticken, ist die Grundlage für jede erfolgreiche Zusammenarbeit. ? Können: Weil sie an die wiederkehrenden Verhaltensweisen und Bedürfnisse von Menschen in Teams anknüpfen, funktionieren die "8 Magic Skills", die dieses Buch empfiehlt, so zuverlässig. Mit ihrer Hilfe kann jedes Team Schritt für Schritt Sicherheit, Verlässlichkeit und Vertrauen aufbauen - und damit eine Kultur der Exzellenz. ? Meisterschaft: In Zeiten rascher und unberechenbarer Veränderungen sind selbsttragende und bewegliche Teams der Schlüssel zum Erfolg. Zur Meisterschaft gelangen herausragende Teams, indem sie sicher miteinander navigieren: Ihr Wegweiser sind der Sinn und die Bedeutung, die sie ihrer Arbeit geben. "Exzellente Teams - Das Geheimnis von Hochleistung in 8 Schritten" zeigt, wie ein Team heranwächst, das sich wie ein intelligenter Schwarm bewegt und Leistungen erbringt, die alle Beteiligten glücklich machen.

*Good Inside - Das Gute sehen* Junfermann Verlag GmbH

Nancy Andreasen, führende Neurowissenschaftlerin, Herausgeberin des angesehenen American Journal of Psychiatry und ausgezeichnet mit der National Medal of Science, zeigt uns in ihrem neuen Buch die Zusammenhänge zwischen Gehirn und Genom. Dank modernster Methoden und Entdeckungen in Neurowissenschaften und Molekularbiologie wissen Forscher mehr denn je über die Funktionen des Gehirns. Die Autorin beschreibt auf faszinierende und verständliche Weise, wie alles zusammenhängt - von Milliarden kleinster Neuronen im Thalamus bis hin zur moralischen Kontrollinstanz im präfrontalen Kortex. Sie erklärt die Entschlüsselung des Genoms, dessen 30000-40000 Gene fast alle in irgendeiner Form in unserem Gehirn aktiv sind. In fesselnden Geschichten beleuchtet sie aber auch, wie sich psychische Störungen entwickeln und welche Auswirkungen sie auf Patienten und Angehörige haben. Nancy Andreasen gelingt der Brückenschlag zwischen hochkomplexen Inhalten und spannender Lektüre.

**Du sollst nicht lügen!** MVG Verlag

Jugendliche in der Pubertät sind weder Monster noch Außerirdische, ihr Gehirn funktioniert einfach anders. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass das Gehirn von Pubertierenden eine entscheidende Entwicklungsstufe durchläuft. Dr. Frances E. Jensen, Neurologin und Mutter, erklärt was im jugendlichen Gehirn vor sich geht und wie man damit umgeht. So gibt sie allen Eltern und Erziehern bahnbrechende Erkenntnisse an die Hand, die helfen die Pubertät zu überstehen.

**Fittes Gehirn, erfülltes Leben** tologo verlag

Psychologische Forschung versucht die Struktur Psychologie ist Wissenschaft vom Verhalten. des Verhaltens aufzuzeichnen, Ursachen von Psychologie ist die Frage nach dem, was den Reaktionen zu finden und Sinn und Ordnung Menschen bewegt. dort zu sehen, wo oft Zufälligkeit und Chaos zu Psychologie befaßt sich mit dem menschlichen herrschen scheinen. Da die Psychologie ein Be Geist. standteil des täglichen Lebens ist, werden wir Psychologie befaßt sich mit der Frage, wie Lebe versuchen zu zeigen, wie die Methoden der wesen mit ihrer Umwelt und miteinander fertig psychologischen Forschung und deren Ergeb werden. In der Psychologie begegnen sich die nisse oft Aussagen ermöglichen, die für jeden Philosophie, die Biologie, die Soziologie, die von uns interessant und von Bedeutung sind. Physiologie und die Anthropologie. Bei der Untersuchung psychischer Prozesse gibt Psychologie ist das, was den Menschen von einer es gewöhnlich 3 grundsätzliche Probleme zu Maschine unterscheidet. berücksichtigen: Wie stellt man die richtigen Psychologie ist eine Art Wissen und Vorgehen, Fragen, wie findet man die richtigen Antworten welches benutzt werden kann, um die Qualität und wie bewertet man deren Gültigkeit? Dem menschlichen Lebens zu verbessern. entsprechend befassen sich die ersten Kapitel Psychologie ist all das - und vielleicht noch dieses Buches mit der Erforschung von Verhal mehr. tensphänomenen auf unterschiedlichen Ebe Es ist heute nahezu unmöglich, eine Zeitung zu nen, mit Methoden der wissenschaftlichen Fra lesen, ohne auf irgendwelche psychologischen gestellung und mit Möglichkeiten, falsche Aus Phänomene wie z.B. Drogenmißbrauch, Ge sagen einzugrenzen.

**Reli - keine Lust und keine Ahnung?** Bookmundo

Erfolgreiche Führung sollte nicht ausschließlich aus dem Bauch erfolgen. Thomas Kottmann und Kurt Smit leiten Führungsgrundsätze aus den drei wissenschaftlichen Disziplinen ab, die Aussagen über das menschliche Handeln machen können: Neurobiologie, Psychologie und Soziobiologie (Kooperationstheorie). Sie kommen zu dem Ergebnis, dass ethisches Handeln Voraussetzung für nachhaltigen wirtschaftlichen Erfolg ist. Eine fundierte und aufschlussreiche Lektüre mit hohem Nutzen für die Praxis im Führungsalltag.

*Das große Buch vom Schlaf* Arbor Verlag

Die Pubertät als eine der prägendsten Phasen des Lebens bringt nicht nur für die Jugendlichen selbst, sondern auch für ihre Eltern viele Veränderungen und Fragezeichen mit sich. In diesem Buch zeigt der Kinder- und Jugendpsychiater Daniel J. Siegel, dass das Ausloten von Grenzen und das Erkunden neuer Dinge wertvolle Abenteuer sind, die neben Hormonrausch und Gefühlschaos auch eine Menge neuer Möglichkeiten und Kreativität bereithalten, die es zu erkennen und zu nutzen gilt. Frei von eingestaubten Klischees entlarvt er gängige Mythen um die Zeit des Heranwachsens und macht anhand spannender, neuester Erkenntnisse aus der Neurobiologie verständlich, was während des jugendlichen Umbaus im Gehirn geschieht. So können Sie Ihr Kind nicht nur besser verstehen, sondern auch optimal durch diese aufregende Zeit begleiten und unterstützen.

*Exzellente Teams* Goldmann Verlag

Selbstsicheres Auftreten und die Beherrschung von Small Talk sind nicht alles. Susan Cains glänzendes Plädoyer für die

Qualitäten der Stillen. „Ein leerer Topf klappert am lautesten“. Aber wer der Welt etwas Bedeutendes schenken will, benötigt Zeit und Sorgfalt, um es in Stille reifen zu lassen. „Still“ ist ein Plädoyer für die Ruhe, die in unserer Welt des Marktgeschreis und der Klingeltöne zu verschwinden droht. Und für leise Menschen, die lernen sollten, zu ihrem „So-Sein“ zu stehen. Ohne sie hätten wir heute keine Relativitätstheorie, keinen „Harry Potter“, keine Klavierstücke Chopins, und auch die Suchmaschine „Google“ wäre nie entwickelt worden. „Still“ baut eine Brücke zwischen den Welten, kritisiert aber das gesellschaftliche

Ungleichgewicht zugunsten der Partylöwen und Dampfplauderer. Es herrscht eine „extrovertierte Ethik“, die stille Wasser zwingt, sich anzupassen oder unterzugehen. Ihre Eigenschaften – Ernsthaftigkeit, Sensibilität und Scheu – gelten eher als Krankheitssymptome denn als Qualitäten. Zu unrecht, sagt Susan Cain, und stellt sich gegen den Trend, der „selbstbewusstes Auftreten“ verherrlicht. „Still“ ist das Kultbuch für Introvertierte, hilft aber auch Extrovertierten, ihre Mitmenschen besser zu verstehen. Entdecke auch das Arbeitsbuch Still – So entdecken introvertierte Menschen Schritt für Schritt ihre Stärken von Susan Cain.