

Pressemitteilung

Prof. Dr. Borwin Bandelow

Das Endorphin-Prinzip

Wie Glück im Gehirn entsteht

- Deutschlands bekanntester Angstforscher: Prof. Dr. Borwin Bandelow
- Trendthemen: Das Streben nach Glück, Zufriedenheit, Depression, psychologische und neurologische Prozesse
- Wissenschaftlich fundiert, einprägsam formuliert, verständlich und humorvoll vorgetragen
- Autor steht für Lesungen, Interviews und Veranstaltungen zur Verfügung

„Nichts, was mit dem Gehirn zu tun hat, ist einfach. Wenn das Gehirn so einfach wäre, dass wir es durchschauen könnten, wären wir so einfach, dass wir es nicht durchschauen würden.“



**MAXIMUM®
VERLAGS GMBH**



Alles zum Lebensthema Glück von Deutschlands bekanntestem Angstforscher

Was ist Glück? Wie entsteht es? Wie können wir es bestmöglich aktivieren – und was können wir Menschen raten, die keine Freude mehr empfinden?

Tief in unserem Gehirn laufen alle Fäden zusammen. Aus der Sicht der Hirnforschung werden Genuss und Wohlgefühl in einem Teil des Gehirns erzeugt, der als Belohnungssystem bezeichnet wird. Alle Formen des Sich-richtig-gut-Fühlens gehen letztendlich auf die Ausschüttung einiger weniger Hormone im Gehirn zurück.

Dieses Buch gibt die besten Tipps, wie wir dem Traum vom Glück ein wenig näherkommen können – quasi ein individuelles und legales „Doping“. Glück hängt nur zu einem geringen Teil von den tatsächlichen äußeren Gegebenheiten ab. Und das Erstaunliche ist: Ob und wie wir Glück empfinden, können wir selbst beeinflussen.



Verblüffende Erkenntnisse, konkrete Tipps, einprägsame Merksätze: Dr. Borwin Bandelow erklärt komplexe Sachverhalte und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse verständlich, praxisnah und immer mit einem Augenzwinkern!

Prof. Dr. Borwin Bandelow, geboren 1951, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Göttingen, ist ein international anerkannter Experte für Angsterkrankungen und Deutschlands bekanntester Angstforscher.

Er hat mehr als 350 Zeitschriften- und Buchartikel sowie Fachbücher geschrieben oder herausgegeben und hat hunderte von Vorträgen über sein Thema in vielen Ländern der Welt gehalten. Er ist Gründer und Ehrenpräsident der deutschen Gesellschaft für Angstforschung (GAF).

In der „Ärzteliste“ des Focus wird Prof. Bandelow regelmäßig als Angstexperte empfohlen. In der Zeitschrift Cicero wurde Prof. Bandelow in der Liste der 500 führenden deutschen Intellektuellen geführt. Seine Bücher über psychologische Themen sind Bestseller und wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Bisher erschienen unter anderem „Das Angstbuch“, „Das Buch für Schüchterne“, „Wenn die Seele leidet“ und aktuell „Das Endorphin-Prinzip – Wie Glück im Gehirn entsteht“.

Er gilt seit seiner Schulzeit in Westerstede als Erfinder des Ostfriesenwitzes und ist Mitglied der Göttinger Ärzte-Band „Hot Docs“, die ihre Gagen für karitative Zwecke spenden. Er lebt in Göttingen, ist verheiratet und hat drei Kinder.

„Jeder Glückszustand ist nur von kurzer Dauer. Der Mensch ist nicht für ein andauerndes Hochgefühl gebaut. Die Vorfreude auf einen Glückszustand ist zwar nicht ganz so erfüllend wie der eigentliche Glückszustand selbst, dafür hält sie aber deutlich länger an. Das Streben nach Glück aber ist das eigentliche Vergnügen.“

Wörter: 431

Zeichen inkl. Leerzeichen: 3.178

Kontakt:

presse@maximum-verlag.de

Maximum Verlags GmbH: 04232-4169880

Presse: Uli Mattfeldt



Das Autorenfoto (©Borwin Bandelow) und Coverabbildung dürfen für journalistische Zwecke mit Angabe der Maximum Verlags GmbH und/oder Alexander Gedat frei verwendet werden.

Link Buchtitel: <https://maximum-verlag.de/produkt/das-endorphin-prinzip/>

Link Spitzentitel: <https://maximum-verlag.de/spitzentitel-1/>

Erscheinungstermin: 16.10.2023

Medien: Klappenbroschur, E-Book

E-Book-Preis: 12,99 €

ISBN E-Book: 978-3-98679-018-9

Preis: 22,00 €

ISBN: 978-3-98679-017-2

Seitenzahl: 300

Pressemitteilung

Prof. Dr. Borwin Bandelow

Das Endorphin-Prinzip

Wie Glück im Gehirn entsteht



Über Maximum Verlags GmbH (Link zur Verlagsseite: <https://maximum-verlag.de>)

Der Publikumsverlag aus Langwedel wurde im März 2019 von der Bestsellerautorin Petra Mattfeldt gegründet. Sein Programm beinhaltet Krimis, Unterhaltungsliteratur, historische Romane, Kinder- und Jugendbücher und Sachbücher, Ratgeber und Biografien. Als junges Familienunternehmen steht Maximum für größte Qualität in seinen Büchern, ein eloquentes Team und ein einzigartiges Zusammenwirken zwischen Autor und Verlag.