



Presseinformation

Prof. Dr. Michael Lehofer

Alter ist eine Illusion

Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

Umfang: 192 Seiten

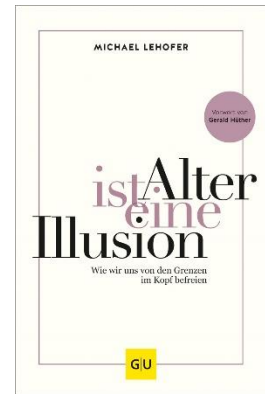
Format: 13,5 x 21 cm, Hardcover mit Schutzumschlag

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 28,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7042-2

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Wer dieses Buch liest, verliert die Angst vor dem Altern

Viele Menschen verschwenden enorm viel Zeit und Energie, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärts gewandt und zu einem Vermeidungsprojekt - sie vermeiden das Alter und werden Nachlassverwalter ihrer Kindheit und Jugend. Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es jetzt umso wichtiger, dass wir immer wieder loslassen, in unserem Kopf Platz schaffen für Neues, für das ständige Neuwerden. Nur das hält uns wahrhaft jung. Beispielsweise versuchen wir nach Schicksalsschlägen oft, unser Leben wieder so aufzubauen wie zuvor. Die Verbitterung ist vorprogrammiert, weil sich das Verlorene nicht wiederherstellen lässt. Wenn wir uns jedoch wieder offen und mutig dem Leben aussetzen, so werden wir meist erkennen, dass wir ohne das, was uns unverzichtbar erschien, sehr gut auskommen. Diese Erfahrung macht uns nahezu unverletzlich und innerlich frei. Es erwächst uns daraus eine Weisheit, die sich als heitere Gelassenheit zeigt. In ihr liegt die wahre Reife eines Menschen – und Alter wird zur Illusion. Prof. Dr. Michael Lehofer nimmt uns in **Alter ist eine Illusion** mit auf eine Reise jenseits der Grenzen in unserem Kopf, lässt uns lernen und staunen und unsere eigene Weisheit erkennen und wertschätzen.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Michael Lehofer ist ärztlicher Direktor und Leiter von zwei Abteilungen für Psychiatrie und Psychotherapie am Landeskrankenhaus Graz Süd-West. Er ist Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach und Philosoph. Mit seinem Buch „Mit mir sein“ war er monatelang auf den österreichischen Bestsellerlisten. Aktuell ist er Leiter von zwei psychiatrischen Abteilungen. Er hält Vorträge (unter anderem für das Zukunftsinstitut) und ist als Psychotherapeut in freier Praxis tätig.