



Michael Lehofer *Prim. Univ.-Prof. DDR*

2. Juni 1956 in Graz

Psychiater,

Psychologe,

Psychotherapeut,

Führungskraft,

Autor

www.michaellehofer.at



HEISST EINSICHTIG ZU LEBEN • LEBEN IST EIN RADIKALER AKT, SICH SELBST ZU LEBEN, DER RADIKALSTE • FREIHEIT BEDEUTET FREI SEIN VON ANGST • DIE WAHRE FREIHEIT IST DIE ULTIMATIVE SELBSTWIRKSAMKEIT, DIE FREIHEIT VON ANGSTEN UND DAMIT DIE FREIHEIT VOM STREBEN • SELBSTLIEBE FÜHRT DAZU SICH NICHT MEHR MIT SICH SELBST ZU VERWECHSELN • UM UNS SELBST LEBEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN WIR DURCH DIE RESISTENTE SCHICHT DER GEFÜHLE ZUM EIGENTLICHEN EMPFINDEN VON UNS SELBST DURCHDRINGEN • UNSER BETRAG BEIM AUF-UNS-SCHAUEN UND FÜR-UNS-DA-SEIN IST, DIE STÖRENFRIEDE IN UNS SELBST ZU IDENTIFIZIEREN UND DIESE SEIN ZU LASSEN • WENN WIR ALS PERSON EMOTIONAL BEANTWORTET WERDEN, DANN ENTSTEHT EIN JA VON UNS ZU UNS SELBST • ÜBER DAS LIEBENDE JA EINES ANDEREN, ENTSTEHT DIE LIEBESFÄHIGKEIT ZU UNS SELBST • DER POSITIVE SELBSTWERT SPIEGELT SICH NICHT IN ÜBER- ODER UNTERSCHWÄNGLICHEN GEFÜHLSZUSTÄNDEN, SONDERN IN EINER EXISTENZIELLEN SICHERHEIT DER UNVERLETZBARKEIT • MIT DEM SELBSTWERT STEIGT DIE LIEBESFÄHIGKEIT • DIE HAUPTAUFGABE VON ELTERN IST, SICH SELBST LEBEN ZU LERNEN, WENN SIE IHRE KINDER FÖRDERN WOLLEN • JEDES JA, DAS VON HERZEN KOMMT, SCHENKT ANDEREN LEBEN – IM SINNE VON LEBENDIGKEIT • WIR MÖCHTEN DOCH ALLE VORBEHALTLILOS BERÜHRT WERDEN • WIR SIND ALLE BESCHENKT, DENN DAS LEBEN ALS SOLCHES IST EIN GESCHENK • DAS JA IST DER SAUERSTOFF FÜR UNSEREN SEELENFRIEDEN • ES IST EIN GROSSES GEHEIMNIS, DASS DIE KRAFT DES NEINS AUS DEM JA ZU SICH SELBST GESPEIST WIRD • EGOISTEN UND NARZISSTEN SIND MEILLENWIT VON JEGLICHER SELBSTLIEBE ENTFERNT • OHNE DAS JA ZU UNS SELBST SIND WIR NICHT BEZIEHUNGSFÄHIG • SPIRITUALITÄT IST DIE ANERKENNUNG DES ZAUBERHAFTEN IM LEBEN • WAS MAN HAT BRAUCHT MAN NICHT SUCHEIN • GIER KANN NIE ZUR SÄTTIGUNG FÜHREN – MAN SCHLINGT ALLES IN SICH HINNEI OHNE ES GEKOSTET ZU HABEN • SELBSTLIEBE BRACHT MUT UND ERMUTIGUNG • WEN DAS ÜBERLEBEN ENDET BEGINNT DAS LEBEN • ERMUTIGUNGEN AUF EXITS ZU VERZICHTEN • ES HAT KEINEN SINN, SICH STÄNDIG SEINE GESCHENKE IM LEBEN ZU PLANEN • EIN SÜCHTIGES VERHALTEN IST IMMER LIEBLOS UND FÜHRT ZU EINEM GENUSSLOSEN LEBEN • SUCHT ENTSTEHT DURCH VERMEIDUNG DER KONFRONTATION MIT SICH SELBST • SIE BESTEHT IN DER VERMEIDUNG DER EIGENEN REALITÄT • DER BEGINN DER SUCHT IST JENER MOMENT, IN DEM MAN ETWAS TUT, UM SICH SELBST ZU ENTKOMMEN • WENN WIR FREI VON SUCHT SIND, MÜSSEN WIR UNS NICHT SUCHEIN • WIR FINDEN UNS • ALLE BEZIEHUNGEN SCHEITERN NUR AUS MANGELNDER SELBSTLIEBE • LIEBE HAT IMMER ETWAS DAMIT ZU TUN, SICH AUF ETWAS EINZULASSEN • DER LIEBE ENTSPRICHT EIN JA • ERZIEHUNG IST EIN BEGEGNUNGSAKT • WIR STREBEN NACH BEWUNDERUNG UND SEHENEN UNS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • ES IST EINE DIABOLISCHE IDEE, MENSCHEN ZU ZÄHMEN UND GLEICHZEITIG IHREN HUNGER NACH SELBSTBESTÄTIGUNG SYSTEMATISCH NIE ZU STILLEN • WERTSCHÄTZUNG IST DER GOLDENE WEG, UNS MIT UNSERER EIGENEN WIRKLICHKEIT VERTRAUT ZU MACHEN • JEDES GESPRÄCH DREHT SICH UM DIE FRAGE – BIN ICH ODER BIN ICH NICHT? • WIR SIND VERFÜHRBAR UND LEEREN VERHÄSSUNGEN HOFFNUNGSLOS AUSGELIEFERT, WENN WIR VERZWEIFELN, ZWEIFELN WIR AN UNS SELBST • LETZTLICH GEHT ES UNS ALLEN IMMER NUR UM LIEBE • DIE LIEBE IST ES • LIEBE – UND DANN TUE WIR DAS WILLEN • SELBSTLIEBE IST IMMER DA • ERFOLG IST WAS ERFOLGT • BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG

..... das Glück ist eine selbstverständliche Folge der Weisheit und, wie diese, kein Zufall, der von außen kommt, sondern eine Gesetzmäßigkeit, die sich in uns vollzieht. Es ist gleichsam die Wärme, die bei der Arbeit entsteht, welche wir leisten, wenn wir ein Ereignis, das uns von außen anrührt, aufnehmen und zu unserem eigenen umgestalten.

Rainer Maria Rilke

Michael Lehofer *Prim. Univ.-Prof. DDR*

2. Juni 1956 in Graz

Psychiater,
Psychologe,
Psychotherapeut,
Führungskraft,
Autor

www.michaellehofer.at

• GELUNGENE BEGEGNUNGEN SIND PERSÖNLICHE BERÜHRUNGEN • BEGEGNUNG HEILT • WENN BINDUNG UND SELBSTWIRKSAMKEIT IN EINER BEZIEHUNG ENTSTEHEN, NENNT MAN DAS BEGEGNUNG • DAS WESEN DES LEBENS IST DER WANDEL • WIR SIND LEBENDIG, WENN WIR UNS DEM WANDEL STELLEN • ES IST UNUMGÄNGLICH SICH SELBST ZU LEBEN • OHNE SELBSTLIEBE SIND WIR BEGEGNUNGSUNFÄHIG UND VERSÄUMEN UNSER EIGENES LEBEN • JEDE WIRKLICHE BEGEGNUNG IST EIN AKT VON LIEBE • LIEBE IST DIE TOTALE VERBUNDENHEIT • LIEBE IST KEIN GEFÜHL • LIEBE IST DER UNTERTON JENSEITS DER GEFÜHLSTÖNUNG • LIEBE IST DAS EMPFINDEN DER TOTALEN VERBUNDENHEIT • DIE LIEBE IST DAS UNVERÄNDERBARE AM LIEBESGEFÜHL • DIE LIEBE IST DIE WIRKLICHKEIT DER TOTALEN VERBUNDENHEIT • SIE IST EIN EMPFINDEN • DIE LIEBE IST UNVERÄNDERBAR LIEBEN BEDEUTET IMMER AUCH INNERE RUHE, STILLE IM HERZEN • LIEBE HAT EINE VERBLÜFFENDE BESTÄNDIGKEIT • ATRAKTIVITÄT MACHT UNS IM INNERSTEN UNRUHIG, LIEBE RUHIG • GEFÜHLE MACHEN UNRUHIG • LIEBE DRÄNGT NICHT, WIE ES GEFÜHLE TUN, SIE IST NAHE • LIEBE HAT ETWAS ÜBERRASCHEND GLEICHGÜLTIGES • WIR WISSEN DOCH ALLE, DASS LIEBE, DIE NICHT BEDINGUNGSLOS IST, KEINE LIEBE IST • SELBSTLIEBE BEDEUTET DAS EMPFINDEN DER TOTALEN NAHE ZU SICH SELBST • NUR BINDUNG ERZEUGT SICHERHEIT, NUR SELBSTSICHERHEIT ERZEUGT FREIHEIT • WIR KÖNNEN UNS DEM EIGENTLICHEN IN UNS NICHT ENTZIEHEN • SICH SELBST ZU LEBEN, HEISST EINSICHTIG ZU LEBEN • LEBEN IST EIN RADIKALER AKT, SICH SELBST ZU LEBEN, DER RADIKALSTE • FREIHEIT BEDEUTET FREI SEIN VON ANGST • DIE WAHRE FREIHEIT IST DIE ULTIMATIVE SELBSTWIRKSAMKEIT, DIE FREIHEIT VON ANGSTEN UND DAMIT DIE FREIHEIT VOM STREBEN • SELBSTLIEBE FÜHRT DAZU SICH NICHT MEHR MIT SICH SELBST ZU VERWECHSELN • UM UNS SELBST LEBEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN WIR DURCH DIE RESISTENTE SCHICHT DER GEFÜHLE ZUM EIGENTLICHEN EMPFINDEN VON UNS SELBST DURCHDRINGEN • UNSER BETRAG BEIM AUF-UNS-SCHAUEN UND FÜR-UNS-DA-SEIN IST, DIE STÖRENFRIEDE IN UNS SELBST ZU IDENTIFIZIEREN UND DIESE SEIN ZU LASSEN • WENN WIR ALS PERSON EMOTIONAL BEANTWORTET WERDEN, DANN ENTSTEHT EIN JA VON UNS ZU UNS SELBST • ÜBER DAS LIEBENDE JA EINES ANDEREN, ENTSTEHT DIE LIEBESFÄHIGKEIT ZU UNS SELBST • DER POSITIVE SELBSTWERT SPIEGELT SICH NICHT IN ÜBER- ODER UNTERSCHWÄNGLICHEN GEFÜHLSZUSTÄNDEN, SONDERN IN EINER EXISTENZIELLEN SICHERHEIT DER UNVERLETZBARKEIT • MIT DEM SELBSTWERT STEIGT DIE LIEBESFÄHIGKEIT • DIE HAUPTAUFGABE VON ELTERN IST, SICH SELBST LEBEN ZU LERNEN, WENN SIE IHRE KINDER FÖRDERN WOLLEN • JEDES JA, DAS VON HERZEN KOMMT, SCHENKT ANDEREN LEBEN – IM SINNE VON LEBENDIGKEIT • WIR MÖCHTEN DOCH ALLE VORBEHALTLILOS BERÜHRT WERDEN • WIR SIND ALLE BESCHENKT, DENN DAS LEBEN ALS SOLCHES IST EIN GESCHENK • DAS JA IST DER SAUERSTOFF FÜR UNSEREN SEELENFRIEDEN • ES IST EIN GROSSES GEHEIMNIS, DASS DIE KRAFT DES NEINS AUS DEM JA ZU SICH SELBST GESPEIST WIRD • EGOISTEN UND NARZISSTEN SIND MEILLENWIT VON JEGLICHER SELBSTLIEBE ENTFERNT • OHNE DAS JA ZU UNS SELBST SIND WIR NICHT BEZIEHUNGSFÄHIG • SPIRITUALITÄT IST DIE ANERKENNUNG DES ZAUBERHAFTEN IM LEBEN • WAS MAN HAT BRAUCHT MAN NICHT SUCHEIN • GIER KANN NIE ZUR SÄTTIGUNG FÜHREN – MAN SCHLINGT ALLES IN SICH HINNEI OHNE ES GEKOSTET ZU HABEN • SELBSTLIEBE BRACHT MUT UND ERMUTIGUNG • WEN DAS ÜBERLEBEN ENDET BEGINNT DAS LEBEN • ERMUTIGUNGEN AUF EXITS ZU VERZICHTEN • ES HAT KEINEN SINN, SICH STÄNDIG SEINE GESCHENKE IM LEBEN ZU PLANEN • EIN SÜCHTIGES VERHALTEN IST IMMER LIEBLOS UND FÜHRT ZU EINEM GENUSSLOSEN LEBEN • SUCHT ENTSTEHT DURCH VERMEIDUNG DER KONFRONTATION MIT SICH SELBST • SIE BESTEHT IN DER VERMEIDUNG DER EIGENEN REALITÄT • DER BEGINN DER SUCHT IST JENER MOMENT, IN DEM MAN ETWAS TUT, UM SICH SELBST ZU ENTKOMMEN • WENN WIR FREI VON SUCHT SIND, MÜSSEN WIR UNS NICHT SUCHEIN • WIR FINDEN UNS • ALLE BEZIEHUNGEN SCHEITERN NUR AUS MANGELNDER SELBSTLIEBE • LIEBE HAT IMMER ETWAS DAMIT ZU TUN, SICH AUF ETWAS EINZULASSEN • DER LIEBE ENTSPRICHT EIN JA • ERZIEHUNG IST EIN BEGEGNUNGSAKT • WIR STREBEN NACH BEWUNDERUNG UND SEHENEN UNS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • ES IST EINE DIABOLISCHE IDEE, MENSCHEN ZU ZÄHMEN UND GLEICHZEITIG IHREN HUNGER NACH SELBSTBESTÄTIGUNG SYSTEMATISCH NIE ZU STILLEN • WERTSCHÄTZUNG IST DER GOLDENE WEG, UNS MIT UNSERER EIGENEN WIRKLICHKEIT VERTRAUT ZU MACHEN • JEDES GESPRÄCH DREHT SICH UM DIE FRAGE – BIN ICH ODER BIN ICH NICHT? • WIR SIND VERFÜHRBAR UND LEEREN VERHÄSSUNGEN HOFFNUNGSLOS AUSGELIEFERT, WENN WIR VERZWEIFELN, ZWEIFELN WIR AN UNS SELBST • LETZTLICH GEHT ES UNS ALLEN IMMER NUR UM LIEBE • DIE LIEBE IST ES • LIEBE – UND DANN TUE WIR DAS WILLEN • SELBSTLIEBE IST IMMER DA • ERFOLG IST WAS ERFOLGT • BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG

Weisheit als Weg zum Glück

Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte



ROGNER
BAD
BLUMAU

