



Michael Lehofer Prim. Univ.-Prof. DDr.

2. Juni 1956 in Graz

Psychiater, Psychologe,
Psychotherapeut, Wissenschaftler,
Führungskraft, Literat

www.facebook.com/michaellehoferat

Worte Michael Lehofer im Gespräch mit den Teilnehmenden
Musik Julia Malischnig

Julia Malischnig

geboren in Villach

Gitaristin, Sängerin, Komponistin,
Festivalintendantin

www.juliamalischnig.com



BINDUNG IST DAS WICHTIGSTE GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN • FREIHEIT IST DAS BEDÜRFNIS NACH SELBSTWIRKSAMKEIT • BINDUNG ERZEUGT SELBSTWIRKSAMKEIT • 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 LIEBEN • 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 • ATTRAKTIVITÄT MACHT UNS IM INNERSTEN UNRUHIG, LIEBE RUHIG • GEFÜHLE MACHEN UNRUHIG • LIEBE DRÄNGT NICHT, WIE ES GEFÜHLE TUN. SIE IST NÄHE • LIEBE HAT ETWAS ÜBERRASCHEND GLEICHGÜLTIGES • WIR WISSEN DOCH ALLE, DASS LIEBE, DIE NICHT BEDINGUNGSLOS IST, KEINE LIEBE IST • SELBSTLIEBE BEDEUTET DAS EMPFINDEN DER TOTALEN NÄHE ZU SICH SELBST • NUR BINDUNG ERZEUGT SICHERHEIT, NUR SELBSTSICHERHEIT ERZEUGT FREIHEIT • WIR KÖNNEN UNS DEM EIGENTLICHEN IN UNS NICHT ENTZIEHEN • SICH SELBST ZU LIEBEN, HEISST EINSICHTIG ZU LEBEN • LIEBEN IST EIN RADIKALER AKT, SICH SELBST ZU LIEBEN, DER RADIKALSTE • FREIHEIT BEDEUTET EINSELNENKUNGSST • DAS WAIRE FREIHEIT IST DIE ULTIMATIVE SELBSTWIRKSAMKEIT, DIE FREIHEIT VGLAUSSEN UND VOM DIE FREIHEIT VOM STREBEN • SELBSTLIEBE FÜHRT DAZU, SICH NICHT MEHR MIT SICH SELBST ZU VERWECHSELN • UM UNS SELBST LIEBEN ZU KÖNNEN, MUSS WIR KÜRZEN, WIR KÖNNEN NICHT ALLES GEFÜHLE ZUM EIGENTLICHEN EMPFINDEN VON UNS SELBST DURCHDRINGEN • UNSER BEITRAG BEIM AUF-UNTSCHAUEN UND FÜR-UNS-DA-SEIN • FÜR UNSER BEITRAG, UM 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 VERSTÄNDNIS ZU VERMITTELN, UM IHREN KINDER FÖRDERN WOLLEN • JEDES JA, DAS VON HERZEN KOMMT, SCHENKT ANDEREN LEBEN - IM SINNE VON LEBENDIGKEIT • WIR MÖCHTEN DOCH ALLES BEKOMMEN, WIR MÖCHTEN ALLES HABEN • WIR SIND ALLE BESCHENKTE, DENN DAS LEBEN ALS SOLCHES IST EIN GESCHENK • DAS JA IST DER SAUERSTOFF FÜR UNSEREN SEELNFRIEDEN • ES IST EIN GROSSES GEHEIMNIS, DASS DIE KRAFT DES NEINS AUS DEM JA ZU SICH SELBST GESPEIST WIRD • EGOISTEN UND NARZISSTEN SIND MEILENWEIT VON JEDLICHER 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 SUCHEN • GIER KANN NIE ZUR SÄTTIGUNG FÜHREN - MAN SCHLINGT ALLES IN SICH HINEIN OHNE ES GEKOSTET ZU HABEN • SELBSTLIEBE BRAUCHT 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 SUCHEN - 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 BEGEGNUNGS AKT • WIR STREBEN NACH BEWUNDERUNG UND SEHNEN UNS NACH BINDUNG, WIR STREBEN NACH ERFOLG UND SEHNEN 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 VERHEISSUNGEN HOFFNUNGSLOS AUSGELIEFERT, WENN WIR BEDÜRFTIG SIND • SELBSTBEJAHRUNG IST AUSSCHLIESSLICH EIN KIND DER BEDINGUNGSLOSIGKEIT • WENN WIR VERZWEIFELN, ZWEIFELN WIR AN UNS SELBST • LETZTENDLICH GEHT ES UNS ALLEN IMMER NUR UM LIEBE • DIE LIEBE IST ES •

Das Leben - ein fest persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte

Wie wir Lebenskunst in uns verwirklichen können

michael lehofer

Das Leben - ein Fest

Wie wir Lebenskunst in uns verwirklichen können

Donnerstag, 30. April 2026 ab 16.00
bis Sonntag, 3. Mai 2026 nach dem Frühstück
Villa Rubin + Villa Kleiner/ Moscenicka Draga/ istrien

Investition: 1340 €

Seminarbeitrag 890€ + 450€ Unterkunft mit Vollpension Villa Rubin
(+ 60 € Villa Kleiner)i

Anmeldung und weitere Auskünfte – archimedes
dipl.-ing. dietrich lampel
0043 664 42 08 697
lampel@archimedes.at

Liebes-Lied

Wie soll ich meine Seele halten,
dass sie nicht an deine rührt?
Wie soll ich sie hinheben über dich zu andern Dingen?
Ach gerne möchte ich sie bei irgendwas Verlorenem
im Dunkel unterbringen an einer fremden stillen Stelle,
die nicht weiterschwingt,
wenn deine Tiefen schwingen.
Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied.

Rainer Maria Rilke



„Eine alte Villa, rosa wie der Abendhimmel,
salzige Luft und das Rauschen der Wellen -
dort verweilt mein Herz.“