

Michael Lehofer. *Mit mir sein. Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung*

Es gibt unzählige Bücher, die sich mit der Liebe unter Menschen beschäftigen, zumindest mit dem, was sie sich darunter vorstellen. Selbstliebe, das heißt, einfach gut „mit mir sein“ können, kommt dabei eher zu kurz. Jedoch ist sie die Voraussetzung von Liebesfähigkeit zu anderen.

Als Therapeut und auch im eigenen Leben hat Michael Lehofer immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die mangelnde Zuneigung, das mangelnde Mitgefühl, kurz die mangelnde Liebe zu sich selbst das Kardinalproblem darstellt. Menschen haben Konflikte im Leben, Konflikte mit anderen, Konflikte mit und in sich selbst, Konflikte bei der Lebensbewältigung. Alle diese Konflikte können auf die Inkompetenz, sich selbst zu lieben, zurückgeführt werden. Das klingt einfach. Kompliziert wird es allerdings, wenn man zu erfassen versucht, was Liebe überhaupt ist, und folglich, was unter Selbstliebe zu verstehen ist. Kompliziert scheint auch, mit Selbstliebe wirklich ernst zu machen. Selbstliebe ist ohne Zweifel eine der großen Herausforderungen des eigenen Lebens. Sich dieser Herausforderung zu stellen, bedarf großen Mutes. Denn es gilt die eigenen Ängste zu überwinden. In diesem Buch zeigt Michael Lehofer auf unkonventionelle Weise und ohne auf bewährte Ratgebermanier zurückzugreifen, wie es gehen könnte.

Michael Lehofer

1956 in Graz geboren, studierte Psychologie an der Universität Salzburg und Medizin an der Universität Graz. Anschließend wurde er Psychiater und bildete sich zusätzlich zum Psychotherapeuten weiter. 1997 habilitierte er sich im Fach Psychiatrie und übernahm im selben Jahr die Leitung einer Abteilung für Psychiatrie am LKH Graz Süd-West. 2004 wurde er zum Universitätsprofessor ernannt. Aktuell ist er Leiter von zwei psychiatrischen Abteilungen und stellvertretender Ärztlicher Direktor des LKH Graz SW. Er hält Vorträge und ist als Psychotherapeut in freier Praxis tätig.

Michael Lehofer. *Mit mir sein. Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung*

Braumüller | ISBN 978-3-99100-205-5 | Hardcover mit Schutzumschlag

168 Seiten | € 19,-

Erscheinungstermin: 3. April 2017

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at