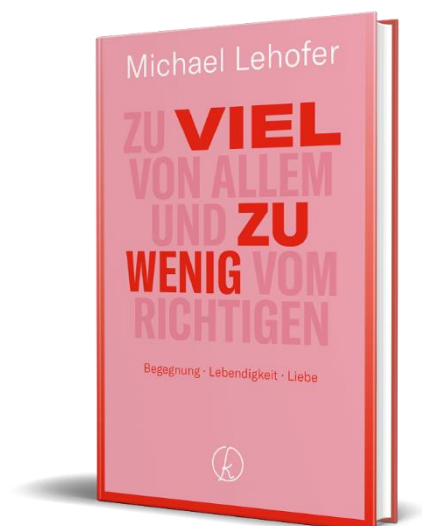




Michael Lehofer

Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen

Begegnung, Lebendigkeit, Liebe

192 Seiten

Hardcover, Format: 13.5 x 21.5 cm

EUR 25

ISBN 978-3-7088-0831-4

KNEIPP Verlag

ET 19. Jänner 2026 (Sperrfrist)

Er ist Philosoph, Psychiater, Psychologe, Bestsellerautor und eine der bekanntesten Stimmen für persönliche Entwicklung im deutschsprachigen Raum: **Dr. med. Dr. phil. Michael Lehofer** lädt uns mit **Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen** ein, unsere **Sinne zu schärfen**: für jene leisen Signale des Lebens, die im Getöse des Alltags leicht untergehen.

Dieses Buch ist mehr als ein Appell. Es ist ein sanfter Wegweiser. Ein Plädoyer für **bewusste Beziehungen**, für **ehrliche Nähe**, für die **Kunst der Begegnung**. Für alle, die spüren, dass im Überfluss oft das Wesentliche fehlt. Und für jene, die ihrem eigenen inneren Reichtum näherkommen möchten.

Begegnung • Lebendigkeit • Liebe

Wir haben zu viel von allem – und zu wenig vom Richtigen.

Was, wenn hinter all unseren Rollen, Ansprüchen und Gewohnheiten ein **viel größeres Selbst** wartet? Und wenn das, was uns wirklich nährt, längst in uns bereitliegt?

Der Psychotherapeut, Psychologe und Psychiater **Michael Lehofer** öffnet behutsam den Blick dafür, **das Eigentliche wiederzufinden**: wahre Lebendigkeit, Herzverbundenheit und Mut zur Veränderung. Mit feinem Blick, lebensklug und berührend zeigt er, warum uns Überfluss oft erschöpft und wie wir ausgerechnet im Weniger ein größeres **Ja zu uns selbst** entdecken.

Ein Buch zum Innehalten und Weitergehen – und zum Wiederentdecken des eigenen inneren Reichtums.

- Ein Gegenentwurf zur Überforderungsgesellschaft
- Ein psychologisch fundierter, ungewöhnlich liebevoller Blick auf persönliche Entwicklung
- Relevanz für gesellschaftliche Debatten – von Beziehungskrise bis Selbstverwirklichungsdruck

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Auszüge

Über Verwöhnung • Über Entwicklung • Über Lebendigkeit • Über Herzverbundenheit • Über Lebenskunst • Über die Stille • Über Sorgen • Über Dankbarkeit • Über das Warten • Über Selbstverwirklichung • Über heilsame Veränderung • Über die Sehnsucht • Über das Göttliche • Über Neid • Über Institutionalisierung • Über Schuldgefühle • Über Regeln und Toleranz • Über Vorstellungen • Über Freiheit • Über das "richtige" Leben



Über Sorgen

Die Psychologie hat festgestellt, dass sich Lebensereignisse umso tiefer in uns verankern (d. h. emotional erlebt und erinnert werden), je mehr emotionale „Vorspannung“ gegeben ist. Wenn ich also in Sorge bin, möglicherweise einen Unfall zu haben, traumatisiert ein solcher mich mehr, als wenn ich diesbezüglich keine Sorgen hatte. [...]

Unlängst ist mir ein weiterer Gedanke gekommen, mit dem man seinen Sorgen die Schwere nehmen kann: Ich habe mir gesagt, wer wird meine Sorgen übernehmen, wenn ich gestorben bin? Was wird die Welt machen ohne meine Sorgen? Wenn man sich in diese Frage hineinsteigert, wird einem die Lächerlichkeit der meisten Sorgen bewusst. Dann lacht man in sich hinein und pustet in diesem Moment die meisten Sorgen weg.

Aus: **Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen** von **Michael Lehofer**, Kneipp Verlag Wien

BUCHPRÄSENTATION

29.01.2026 um **19:30 Uhr** in der **Buchhandlung Morawa Moser**,
Am Eisernen Tor 1, 8010 Graz

Einlass nur mit Platzkarte! Persönliche Abholung in der Buchhandlung ab 12.01.2026.

ÜBER DEN AUTOR

Dr. med. Dr. phil. Michael Lehofer ist Philosoph, Psychiater, Psychologe und eine der bekanntesten Stimmen für persönliche Entwicklung im deutschsprachigen Raum. In Graz geboren, verbindet er seit Jahrzehnten Medizin, Psychotherapie und lebensnahe Philosophie. Als Autor und Vortragender macht er komplexe seelische Prozesse verständlich und ermutigt das Eigentliche wieder zu entdecken.

Foto: Christian Jungwirth

