

Wenn Sie ans Aufgeben denken, erinnern Sie sich daran, warum Sie angefangen haben

Der Alltag im Job, zu Hause und in der Freizeit kann leichter und erfolgreicher gelingen, wenn man seine Gedanken überprüft und gelegentlich durch neue ersetzt.

Inventur im Kopf

Vor einem Jahr, Anfang 2016, liest Michael Altenhofer von Missständen, die in einem Unternehmen durch eine Inventur zu Tage kamen. Er vergleicht dies mit den Gedanken in seinem Kopf und fragt sich, ob hier auch von gewissen Ansichten und Überzeugungen zu viel oder zu wenig vorhanden sind. Er beschließt, auch bei sich selbst eine Inventur zu machen, um zu sehen, was ersetzt oder erneuert werden soll. Sein Ansatz, an sich selbst etwas verändern zu können, zieht sich durch sein neues Buch **Auf den Punkt – 52 Impulse zum Glücklichein**. Veränderungen bedürfen nicht unbedingt komplizierter Verfahren, sondern können auch durch einfache Strategien gelingen. Bereits in seinem Vorgängerbuch **Auf den Punkt – 52 Lösungen zu alltäglichen Problemen** hilft Michael Altenhofer über jene Stolpersteine, die uns Tag für Tag im Weg liegen.

Aller Anfang ist leicht

„Die größte Herausforderung ist es, zu erkennen, was uns glücklich macht“, ist der Experte für mentale Stärke und Selbstmotivation überzeugt. „Jeder von uns möchte und kann auch glücklich sein.“ Michael Altenhofer gibt in seinem Buch 52 Impulse mit, die dabei helfen, die versteckten Glücksmomente im Leben wahrzunehmen und Glücksfallen zu vermeiden. Im Job beispielsweise fragen die meisten von uns anstandshalber zuerst ihren Vorgesetzten, wenn sie etwas an ihren Arbeitsvorgängen verändern wollen. Altenhofer rät, lieber gleich loszulegen: „Besser um Entschuldigung bitten, als um Erlaubnis fragen.“ Diese Ansicht ist auf alle Lebensbereiche übertragbar. Wenn wir erst mit der Veränderung begonnen haben, ist der Prozess naturgemäß nicht mehr so leicht aufzuhalten. Es kostet nämlich weniger Hemmungen, jemanden zu stoppen, bevor er überhaupt angefangen hat, denn wir haben mehr Hemmungen, jemanden aufzuhalten, sobald er gestartet hat. Während solcher Vorhaben erreichen uns aber oft Zweifel und Abbruchgedanken, doch Altenhofer lenkt den Blick zurück: „Erinnern wir uns einfach daran, warum wir begonnen haben. Das ist auch der Grund, warum wir weitermachen.“

Auf den Punkt
52 Impulse zum Glücklichein
Michael Altenhofer
Hardcover, 112 S.
14,95 Euro
ISBN 978-3-99060-002-3
ISBN E-Book 978-3-99060-003-0
Erschienen im Januar 2017



Michael Altenhofer erreicht mit seiner wöchentlichen Kolumne in der „Krone bunt“ jeden Sonntag ein Millionenpublikum und gilt landesweit als Experte für mentale Stärke. Neben seiner Schreibtätigkeit ist er ein gefragter Motivationsredner bei Kongressen und Firmenevents im In- und Ausland. Es ist ihm ein Anliegen, bei seinem Publikum mehr Mut, Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu erreichen. Der Wahl-Salzburger verbringt den Großteil seiner Freizeit in den Bergen. Im Goldegg Verlag erschien bereits das erfolgreiche Vorgängerbuch „Auf den Punkt. 52 Lösungen für alltägliche Probleme“.

Website des Autors: www.michael-altenhofer.at

Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

[Pressematerial zum Download](http://www.goldegg-verlag.com/book/6466/?tab=presse)

<http://www.goldegg-verlag.com/book/6466/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Maria Schlager-Krüger
Goldegg Verlag GmbH
Mommsengasse 4 | A-1040 Wien
Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin
Tel. +43 1 505 43 76-46 Fax -20
Mobil +43 699 1440 4446
maria.schlager@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com