

## Jede Woche ein Problem weniger

„Probleme sind wie Mücken im Auge: Sie kommen oft unerwartet und lenken uns ab“, formuliert es Autor Michael Altenhofer treffend. Der Alltag hält stets neue Hürden für uns bereit, die uns beeinträchtigen und aufhalten.

### Entscheiden Sie sich für einen Frühjahrsputz

Prinzipiell entsteht Chaos schneller als Ordnung. Die Wohnung beispielsweise: stundenlang hat man aufgeräumt und sauber gemacht – ein gutes Gefühl! Doch ein halber Tag vergeht, und es sieht wieder aus wie vorher ...

So verhält es sich auch mit unserer Persönlichkeit. Probleme und Blockaden entstehen oft ganz unbewusst und nebenher – ohne viel Aufwand. In seinem neuen Buch **Auf den Punkt – 52 Lösungen zu alltäglichen Problemen** hilft der Autor Michael Altenhofer mit seinen Kolumnen über jene Stolpersteine, die Tag für Tag auf uns lauern und zeigt, wie man ihnen am besten ausweicht. Warum sollten wir also nicht jeden Tag dieses leichte Gefühl wie nach einem Frühjahrsputz haben?

### Perfektionismus ist die Tugend der Aufschieber

Die unterhaltsamen Beiträge des Journalisten zielen genau in die Mitte unserer Alltagsprobleme. „*Leser melden sich manchmal mit der Aussage, dass mein Text garantiert nur für sie geschrieben wurde, weil er genau das beschreibt, was gerade Thema ist*“, so Altenhofer. Er verfolgt das Prinzip der Autonomie und plädiert dafür, Dinge bereits dann zu tun, wenn sie noch nicht getan werden müssen, und ehe sie dringend und lästig erscheinen. „*Obwohl das viele denken, bin ich kein Hellseher*“, sagt der Autor mit einem Augenzwinkern über sich selbst. „*Angeblich bin ich ein Pragmatiker, und das gefällt mir. Angeblich habe ich auch Humor, was mir auch gefällt.*“

### Das Leben als Wunschkonzert

Unsere Gefühle und unser Gemüt sind entscheidend für die Lebensqualität. Sie sind abhängig davon, was der Alltag für uns bereithält. „*Dabei gibt es das Unerwünschte meist gratis, für Gewünschtes müssen wir etwas leisten*“, betont Altenhofer. Der Motivationsredner verdeutlicht, dass unsere Stimmung eine bewusste Entscheidung sein kann und wir diese in der Hand haben: „*Man ist zwar nicht immer selber schuld an Problemen, kann ihnen aber durch ein hohes Maß an Selbstverantwortung Paroli bieten.*“ Anstatt das Risiko zu minimieren, müssen wir Probleme mit Mut anpacken – ganz nach dem Motto: Handle mutig und du wirst mutig!

### Auf den Punkt 52 Lösungen zu alltäglichen Problemen

Michael Altenhofer  
Hardcover, 116 Seiten  
ISBN 978-3-903090-25-5 | 14,95 €  
ISBN E-Book 978-3-903090-26-2 | 9,99 €  
Erscheinungstermin: April 2016



**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 auch ein viel gebuchter Redner für Motivation und Entscheidungsstärke. Es ist ihm ein Anliegen, bei seinem Lese- und Vortragspublikum einen höheren Bewältigungsglauben, mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu erzielen. Der Wahl-Salzburger verbringt den Großteil seiner Freizeit in den Bergen.

Website des Autors: [www.michael-altenhofer.at](http://www.michael-altenhofer.at)

**Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.**

## [Pressematerial zum Download](#)

### Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz  
Goldegg Verlag GmbH  
Mommsengasse 4 | A-1040 Wien  
Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin  
Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20  
[corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com](mailto:corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com)  
[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)