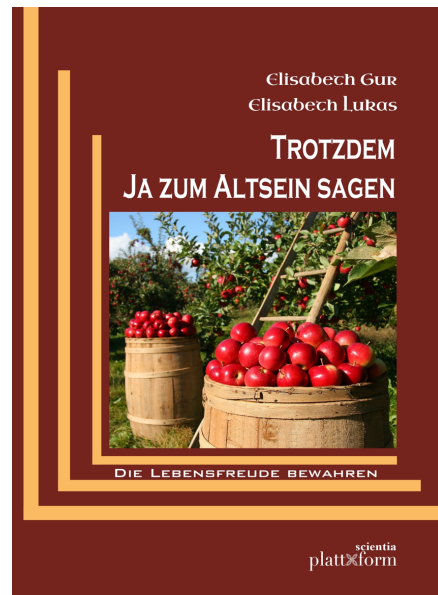


BUCHINFORMATION



Elisabeth GUR und Elisabeth LUKAS

Trotzdem Ja zum Altsein sagen

Die Lebensfreude bewahren

ISBN: 978-3-9503683-7-6

Dass die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt, muss nicht bedeuten, dass die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren sinkt. Manche Altersgebrechen lassen sich nicht verhindern, aber man kann selbst vieles dazu beitragen, um seinen Lebensabend dennoch annehmbar und würdig zu gestalten. Zwei Expertinnen belegen dies an beeindruckenden Beispielen. Dabei greifen sie auf das Gedankengut des Psychiaters und Neurologen Viktor E. Frankl zurück, der einer der „großen Söhne Österreichs“ war und mit seiner „Logotherapie“ Weltruhm erlangt hat.

„Trotzdem Ja zu ihrem Altsein sagen“ — eine Anspielung an das berühmte Buch von Viktor E. Frankl „... trotzdem Ja zum Leben sagen“:

Frankls „trotzdem Ja“ bezog sich auf sein Weiterleben nach der Hölle des Holocaust, die er im 2. Weltkrieg durchlitten hat. Aber praktisch jeder alte Mensch hat irgendwann seine eigenen „Höllenqualen“ gehabt, hat im Laufe seines Lebens Enttäuschungen und Beschämungen einstecken und seine ganz individuellen Tragödien durchstehen müssen. Mit sich beruhigendem Stundenplan und sich anbahnenden Leerzeiten drängt sich ihm die Erinnerung daran mächtig auf. Überdeutlich wird ihm klar, dass nichts mehr zurückgespult und korrigiert werden kann. Man hat nur ein

einziges Leben, und fällt dessen Bilanz in der Summe negativ aus, dann hagelt es im Rückblick Bedauern und Trauer.

Dieses Buch will der älter werdenden Generation helfen, ihr „trotzdem Ja zum fortgeschrittenen Leben“ nicht zu verlieren bzw. wieder zu finden und sich mutig ihren Erinnerungen zu stellen. Vor allem aber möchte es dazu beitragen, dass die jeweils noch vorhandenen gegenwärtigen Optionen voll ausgeschöpft werden, damit die unabdingbare Sinnhaftigkeit des eigenen Daseins spürbar wird.



Elisabeth GUR



Elisabeth LUKAS

Elisabeth Gur, geboren 1945 in Saalfelden, war 43 Jahre lang in der Wirtschaft tätig. Sie hat im Familienbetrieb als Geschäftsführerin gearbeitet und Verkaufskräfte ausgebildet. Danach hat sie bei Elisabeth Lukas die Franklsche Logotherapie studiert und sich auf dem Gebiet der Validation qualifiziert. Sie engagierte sich 30 Jahre lang im freiwilligen Besuchsdienst in Alten- und Pflegeheimen und berichtet in Seminaren über ihre Erfahrungen.

Univ.-Prof.h.c. Dr.phil.habil. Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, ist Klinische Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Sie war Schülerin von Viktor E. Frankl und hat sich auf seine Logotherapie spezialisiert, die sie in ihrer mehr als 30jährigen psychotherapeutischen Praxis angewandt und weiterentwickelt hat. Vorträge und Vorlesungen an ca. 50 Universitäten sowie Publikationen in 19 Sprachen machten sie international bekannt.

Trotzdem Ja zum Altsein sagen — Die Lebensfreude bewahren von Elisabeth GUR / Elisabeth LUKAS

ISBN: 978-3-9503683-7-6 — € 22,-- — lieferbar ab 11.Dezember 2020

7.12.2020/MS

Dr. Johannes M. Martinek, **+43 650 8655395**

Johannes Martinek – plattform - Verlag, A-2380 Perchtoldsdorf, Herzogbergstraße 210
www.plattform-martinek.at — Gew.reg. 317-MDW1-G-091610 — UID Nr. ATU 64580126

Auslieferung Deutschland, Schweiz durch Verlag:

Mobil: +43 650 8655395 — office@plattform-martinek.at

Auslieferung Österreich:

BUBO Buch Bote, Ing. Herbert Schoger, Tuersgasse 21, 1130 Wien, +4318793427 - info@bubo.at

www.bubo.at / **Vertreter:** Herr Florian Ryba: +43 664 5440449 / ryba@bubo.at