

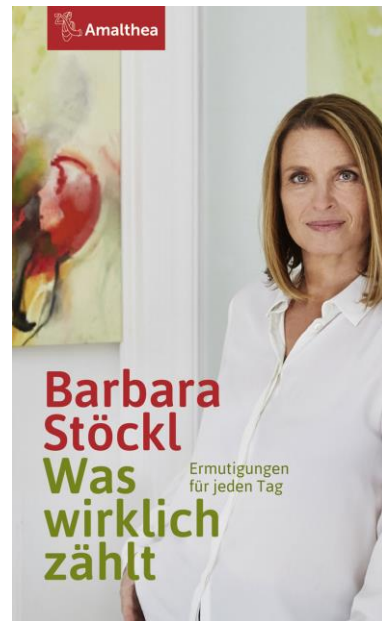
April 2017

## Lesenswert

### Was wirklich zählt Ermutigungen für jeden Tag

Barbara Stöckl  
Amalthea Verlag

ISBN: 978-3-99050-077-4  
€ 20,00



### Ein Mutmachbuch für alle Lebenslagen

Man kann gegen die Lebensangst ankämpfen. Durch ein bewusstes Leben im Hier und Jetzt. Durch Achtsamkeit auf die kleinen Momente, die im Leben den großen Unterschied machen. Durch den Genuss des Augenblickes. Durch das Öffnen des Herzens und das Zulassen von Freude und Empathie. Mehr denn je brauchen wir die Kraft positiver Gedanken als gesellschaftliches Bindemittel, als Kitt für unsere Gesellschaft.

Denn in der heutigen Zeit fühlen wir uns oft bedroht von negativen Nachrichten: Terror, Fremde, sozialer Abstieg, Krankheit und Einsamkeit; vom Zerfall der Gesellschaft und dem Verlust lange gehegter Sicherheiten.

Ängste sind zwar individuell, aber ansteckend. Vor allem durch die gesellschaftliche Stimmung in den Medien, in der Familie, im Freundeskreis und im Beruf. Sich diesen Ängsten dauerhaft hinzugeben, ist gesundheitsschädlich und hat negative Auswirkungen auf das gesamte Leben.

Barbara Stöckl schreibt seit fünf Jahren in der »Kronen Zeitung« über das, was im Leben wirklich zählt. Sie ermutigt, auch in schweren Zeiten nicht die Hoffnung zu verlieren. Denn es kommt nie so, wie man denkt. Es kommt so, wie man nie gedacht hat.

#### Autorin:

Barbara Stöckl, geboren in Wien, studierte technische Mathematik. Seit 1981 ist sie als Fernsehjournalistin, -produzentin (KIWI-TV Filmproduktion) und -moderatorin in der Medienbranche tätig. Zahlreiche TV-Sendungen für ZDF und ORF, u.a. »STÖCKL«, »Science Talk«, »Doppelpunkt« und »help tv«, und Auszeichnungen, u.a. dreimal die »Romy« für die beliebteste Talkmasterin, den Österreichischen Staatspreis für Journalismus im Interesse der Familien, den Pressepreis der Ärztekammer und den Humanitätspreis des Roten Kreuz. Freie Journalistin, Autorin und Ombudsfrau der »Kronen Zeitung«. Zuletzt erschienen: »Wer braucht Gott?« (2007, mit Christoph Schönborn), »Wofür soll ich dankbar sein?« (2012)

#### Impressum

[www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft  
Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN  
Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)