

Presseinformation

»Magische Momente sind für mich wie Aussichtspunkte auf der Lebensstrecke. Wie im Touristenführer würde ich sie mit einem Stern markieren. Da muss man hin, um mehr zu sehen, mehr zu erleben, mehr zu begreifen als sonst.«

Dorothee Röhrig

Die fünf magischen Momente des Lebens

Wie wir die Chancen ergreifen,
die uns das Schicksal schenkt



Die Journalistin und langjährige Chefredakteurin Dorothee Röhrig nähert sich dem Geheimnis der magischen Momente aus verschiedenen Perspektiven: Sie erzählt von eigenen Schlüsselerlebnissen, darunter auch dem Moment, in dem sie binnen drei Sekunden erkannte, dass ihre langjährige Ehe zu Ende war und sie ihrem neuen Mann bereits gegenüber stand. Sie erkundet im Dialog mit Experten aus der Wissenschaft, was Erinnerungen, Krisen und das Zerrissensein zwischen Sicherheit und Unbekanntem mit magischen Momenten zu tun haben. Und sie lässt bekannte und unbekanntere Persönlichkeiten von ihren Wendepunkten erzählen.

Oft sind es nur wenige Sekunden, in denen die Weichen im Leben neu gestellt werden – Momente, die uns erkennen lassen, welcher Lebensabschnitt beendet ist oder gerade beginnt; es kann ein Satz sein, ein Gedanke, ein Hinweis, der alles verändert. In solchen Augenblicken sind wir ganz bei uns, begreifen mehr und nehmen intensiver wahr als sonst. Wie aber können wir diese Augenblicke erkennen und für das eigene Leben nutzen?

Im Dialog mit Experten aus Psychologie, Philosophie, Neurowissenschaft, Theologie, Medizin und Biografieforschung erkundet Dorothee Röhrig u.a., wie sich unsere Identität bildet, wie unser Gedächtnis Ereignisse speichert und durch Emotionen beeinflusst wird, warum der Blick zurück in die eigene Geschichte so wichtig für das Verständnis unserer selbst ist, wie wir Krisen im Leben als Chancen begreifen und was magische Momente mit Selbsterkenntnis zu tun haben. Die Autorin veranschaulicht, wie Glaubenssätze unsere Wahrnehmung beeinflussen, warum im Loslassen eine besondere Kraft entsteht und wie wir Achtsamkeit lernen können wie das Klavierspielen.

Weitere Wendepunkte aus ihrem Leben tragen bekannte und unbekanntere Persönlichkeiten bei. Stück für Stück entsteht so die Blaupause für ein gelingendes Leben, in dem wir uns berührbarer und reicher denn je fühlen.

Dorothee Röhrig: Die fünf magischen Momente des Lebens

Wie wir Chancen ergreifen, die uns das Schicksal schenkt

256 Seiten | gebunden mit Schutzumschlag

19,99 € [D] | 20,60 € [A] | CHF 26,90 (UVP)

ISBN 978-3-424-63113-5

Soeben erschienen bei Kailash.

Presseanfragen bitte an: Politycki & Partner | info@politycki-partner.de | 040 430 9315 0

Über die Autorin



© Christian Schoppe

Dorothee Röhrig studierte Germanistik und war viele Jahre lang in gehobenen Positionen für verschiedene Frauen- und Publikumszeitschriften tätig. Sie war Gründungsmitglied und von 2009 bis 2015 Chefredakteurin bzw. Herausgeberin der Zeitschrift *Emotion*. Dorothee Röhrig ist Mutter einer Tochter und lebt mit ihrem Mann, dem Fernsehproduzenten, NDR-Talkshow-Moderator und Autor Hubertus Meyer-Burkhardt, in Hamburg. *Die fünf magischen Momente* ist ihr erstes Buch.

Magische Momente im Leben von Dorothee Röhrig:

Der Moment, als ich mich entschied, dieses Buch gegen alle störenden Stimmen im Kopf zu schreiben.

Könnte es sein, dass ich mit diesem Buch, mit 63 Jahren, endlich erwachsen werde? Weil ich durch meinen soeben entdeckten magischen Moment Abschied nehmen kann von meiner Angst, anderen nicht zu gefallen. Weil ich auch zu den unordentlichen Zeiten meines Lebens stehe. Weil ich zum ersten Mal einverstanden bin mit mir. Und glücklich.

Der wunderbare Moment, als ich meiner Tochter zum ersten Mal auf Augenhöhe begegnen und sie freigeben konnte.

Wie ein Blitz durchfährt es mit: Meine Tochter ist endgültig erwachsen! Sie ist eindeutig kein Kind mehr und wird nie! Nie mehr eines sein. Sie hat sich abgenabelt. Sie ist eine eigenständige Persönlichkeit. Kein Teil mehr von mir. Ich muss loslassen. Vertrauen. (...) meine Aufgabe als Mutter ist abgeschlossen, meine Fürsorge wird nicht mehr gebraucht, ich stehe an einem Wendepunkt.

Der Moment, als ich Ja zu meinem Herzen sagte und eine langjährige Ehe in drei Sekunden zu Ende war.

»Würden Sie meiner Frau bitte die Waschräume zeigen?« Das war der Augenblick, wo ich wie ein Flugzeug über den Point of No Return hinausschoss. Und wo die Kraft für eine Lebenswende, für ein einziges großes Ja dem neuen Leben gegenüber in mich hineinströmte. Ohne Gegenwehr, ohne Blockade, ganz sacht und ganz sicher. Wo Loslassen für mich zur einzig möglichen Konsequenz wurde. Und in neue Freiheit und Lebensfreude führte.

Die Experten:

Prof. Dr. Bijan Amini, Krisenforscher • Dr. med. Ulrich Bauhofer, Arzt, Ayurveda-Spezialist und Meditationsexperte • Dr. Jens Corssen, Coach und Psychotherapeut • Prof. Dr. Andreas Hamburger, Psychoanalytiker • Dr. Natalie Knapp, Philosophin • Dr. Johanna Müller-Ebert, Psychotherapeutin • Dr. Ulrike Murmann, Theologin und Pröpstin • Katrin Rohnstock, Biografin • Sensei André Daiyû Steiner, Zenmeister • Dr. Marc Wittmann, Psychologe und Neurowissenschaftler • Dr. Eva Wlodarek, Diplom-Psychologin

Die Prominenten:

Sabine Christiansen • Michaela May • Ina Müller • Cornelia Poletto • Marianne Sägebrecht • Bärbel Schäfer • Barbara Schöneberger • Dennenesch Zoudé