



Erschienen am 15.03.2011  
192 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-755-9

Ellen Langer

## Die Uhr zurückdrehen?

### Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit

Wenn wir in der Lage wären, die psychische Uhr zurückzustellen, könnten wir das dann auch physisch? Seit über 30 Jahren beschäftigt sich Ellen Langer mit dieser provozierenden Frage. Sie kommt zu dem Schluss: Wenn wir uns dem öffnen, was tatsächlich möglich ist, statt Unmögliches als möglich anzusehen, so kann dies die Gesundheit verbessern – in jedem Alter.

Ellen Langer nimmt die oft defätistische Art, wie wir unsere körperliche Gesundheit definieren, genau unter die Lupe. Sie stellt fest: Subtile Veränderungen unserer Denkweise, unserer Terminologie und unserer Erwartungen reichen aus, um eingefleischte Gewohnheiten abzulegen, die uns die Gesundheit und die Vitalität nehmen. Ein besseres Sehvermögen, ein jugendlicheres Aussehen, Gewichtsreduktion und eine höhere Lebenserwartung sind nur vier der möglichen Resultate, die Langer als erreichbar nachgewiesen hat.

## Autorenprofil

### Ellen Langer

Ellen J. Langer wurde in den USA für ihre Forschungsarbeit mehrfach ausgezeichnet. Sie verfasste zahlreiche Bücher, u.a. den internationalen Bestseller Mindfulness (dt.: Fit im Kopf), der in 15 Sprachen übersetzt wurde. Über ihre bahnbrechende sozialpsychologischen Experimente berichtete u.a. das New York Times Magazine. Ellen Langer ist Mitglied der Psychologieabteilung der Harvard University und Malerin. Sie lebt in Cambridge, Massachusetts. [www.ellenlanger.com](http://www.ellenlanger.com).

## Pressestimmen

"Das Buch ist keine neutral-wissenschaftliche Arbeit, sondern ein starkes Plädoyer für mehr Mut und Eigeninitiative. Langer spricht sich dafür aus, alten Menschen nicht vorschnell den Alltag zu erleichtern und sie somit zu hilflosen Wesen zu degradieren. Im Gegenzug bietet sie einen unkonventionellen Ideenschatz und zeigt, wie sich ungenutzte Potenziale des Alters entdecken

lassen."- Sylvia Meise in "Psychologie heute"1/2012

„Ellen Langer hat ihre umfangreichen Forschungsarbeiten und ihr großes Wissen in ein Buch einfließen lassen, das für jeden, der sich mit einer Krankheit oder mit dem Alter konfrontiert sieht (also für uns alle), unverzichtbar werden wird. Sie zeigt uns, dass viele scheinbar unvermeidbaren Schädigungen unseres Körpers sich durch bewussten Einsatz des eigenen Geistes rückgängig machen oder zumindest lindern lassen.“ – **Mihaly Csikszentmihalyi**