

Wie sie den roten Faden im Leben finden

Die Zufriedenheit und Gesundheit des modernen Menschen liegt in der Balance zwischen Anpassung und Selbstverwirklichung. Wie finde ich den nächsten Schritt auf meinem Weg, der bedroht ist von der Überforderung des Alltags, von Lebenskrisen, Ängsten, Burn-out und Depression. Die Flucht in die Sucht stellt keinen Ausweg dar.

Authentisch sein heißt: Ich stehe zu meinem Gesicht von heute, eingebettet zwischen gestern und morgen. Das Verstehen der biographischen Gesetzmäßigkeiten, der Zusammenhang der leiblichen, seelischen und geistigen Entwicklung schafft den Boden und die Sicherheit mutig dem eigenen roten Faden zu folgen.