

## **Mut zu mir!**

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 in den Schwung des Alterns einzutreten und damit die eigenen Möglichkeiten der Lebenserfüllung zu verfolgen.