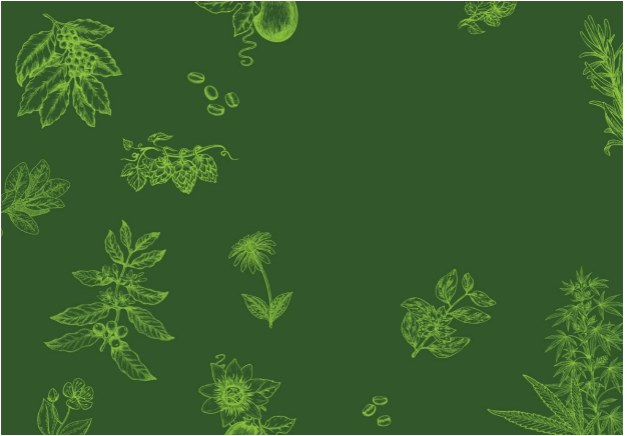




Das wünschen wir Ihnen

Anne Wanitschek Sebastian Vigl

Anne Wanitschek und Sebastian Vigl



**ENERGIE UND
LEBENSFREUDE**

– ZWEI KOSTBARE GÜTER

Sicher sind Ihnen die Abenteuer von Asterix und Obelix bekannt: Dank eines Zaubertranks verfügte ein kleines gallisches Dorf über Superkräfte. So einen Zaubertrank könnten wir heute gut gebrauchen. Wir kämpfen zwar nicht gegen das römische Heer. Die Herausforderungen, die wir und andere an uns stellen,

erschöpfen bisweilen jedoch unser Konto an Energie und guter Laune. In den folgenden Abschnitten sehen wir, wie häufig dieses Phänomen ist und wann Energielosigkeit Krankheitswert hat. Sie lernen zudem das Dynamis-Programm kennen, das zu einer kraftvollen Haltung führen kann – gerade wenn die Belastungen hoch sind.

Wenn Energie und Lebensfreude fehlen