

## Wege zu mehr Gelassenheit

Autor: Hans Hesse, Düsseldorf  
www.hesse-autor.de; E-Mail: info@hesse-autor.de



Westl. Sternbild: *Zwilling*



Asiatisches Sternbild: *Drache*

## Im Würgegriff des Alltags

- Wir laufen im Hamsterrad
- Wir haben den Modus Autopilot eingeschaltet
- Wir laufen mit beim großen, täglichen Rattenrennen
- Wir können nicht abschalten
- Wir sind Getriebene und Treibende
- Wir haben keine Zeit zum Entspannen
- Wir hetzen von A nach B und kommen trotzdem nicht an.
- Wir werden gelebt
- Wir sind fremdbestimmt
- Wir fühlen uns ausgebrannt
- Wir resignieren immer häufiger
- **Resultat:**

**Burn-out und/oder Depression  
und andere gesundheitliche Probleme**