

# Stellschrauben

- ▲ Körper: Fitness / aktiv sein
- ▲ Soziale Kontakte: Freunde / Kollegen
- ▲ Inneres Bild: Ausrichtung / Werte / Sinn
- ▲ Sich weiterbilden

## Körper: Fitness / aktiv sein

- Auswirkungen von "Bewegung" auf die Gesundheit in allen Persönlichkeits - Bereichen
- Hinweise vom BASPO
- Für mich: Kraftquelle / Kontakt mit Körper / Bewusstsein / "beweglich" bleiben

## Soziale Kontakte: Freunde / Kollegen

- Frauen / Männer
- Es gibt sie; tiefe / nahe Freundschaften unter Männer
- Beispiele
  - ↳ "Dalke" / Unternehmer...