

## **Mario Biel „Meine Vitalität“**

**Der Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Erfolg“  
(2005, 2. Auflage)**

Expert Verlag, Renningen 2005, ISBN 3-8169-2524-3

Das Buch zeigt dem Leser Wege, wie er trotz hoher Arbeitsbelastung zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Erfolg und Vitalität kommen und langfristig gezielt damit umgehen kann. Der Genuss wird dabei als zentraler Antrieb und wesentlicher Bestandteil der Zufriedenheit gesehen und genutzt. Das Buch bietet vielschichtige neue Sichtweisen und gibt Anregungen. Da es als Arbeitsbuch angelegt ist, kann der Leser jeden Themenkreis individuell mit Checklisten und Fragen vertiefen.

Inhalt:

1. Vitalität – die Faszination der Idee
2. Innere Balance – Gelassenheit oder Stress aus meinem Inneren?
3. Energie für den Berufsalltag
4. Beziehungen – Partnerschaft und Familie -  
Kraft durch Beziehung oder Rosenkrieg
5. Der Körper – die regenerative Energiequelle
6. Einsatz und Entspannung – Stress darf sein
7. Natur erfahren – Selbstbezug leben
8. Genießen Sie Ihre Vitalität

Im Expert Verlag erschien nun sein Buch mit dem Titel

**„Meine Vitalität“** *Der Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Erfolg.*

Im Buch geht es darum, einen natürlich Weg zu finden zu mehr Vitalität für Körper, Geist und Seele. Der Autor nimmt den Leser bei der Hand, um ihm den Zugang zu seinen aktiven Seiten im Leben zu ermöglichen. An konkreten Beispielen zeigt er Wege, die den Menschen trotz hoher Arbeitsbelastung zu den angestrebten Zielen führen und ihn lehren, diese langfristig zu planen, damit umzugehen und sie zu leben.

„Meine Vitalität“ ist ein Arbeitsbuch, bei dem der Leser jeden Themenkreis individuell bearbeiten und mit Checklisten und Fragen vertiefen kann. Es bietet vielschichtige neue Sichtweisen und gibt Anregungen. *Vitalität ist ein Schlüssel zum Erfolg*, sagt der Autor und beschreibt, welche Bedeutung körperliche Gesundheit und Wohlbefinden für erfolgreiches Agieren haben. Wie findet man die *Balance zwischen Gelassenheit und Stress*? Welche Werte streben wir an und welche Rollen spielen wie täglich, manche freiwillig und andere unfreiwillig?

*Energie für den Berufsalltag* ist ein Kapitel in dem die Koordination persönlicher Ziele und beruflicher und familiärer Prioritäten behandelt werden. Der Autor nimmt Bezug auf tägliche Handlungen, die unbewusst, also ohne Bewusstheit und damit ohne Liebe ausgeführt werden und uns der Freude am bewussten Handeln berauben. *Körper und Geist als Energiequellen* zu nutzen, scheinen – trotz Fitness-Trends – viele von uns verlernt zu haben. *Und wie werden wir alt?* Ein Prozess, der nur die Anderen betrifft und spurlos an uns vorübergeht? Mario Biel ist der Meinung. Älter zu werden gehört zum Leben und Reifen, so wie Schlafen, Arbeit und Lachen.

Im Kapitel *Kraft durch Beziehung – oder Rosenkrieg* „verführt“ uns der Coach zur aktiven Begegnung und zu fruchtbaren Auseinandersetzungen in Beziehungen. Sie selbstbewusst und kreativ zu gestalten, stellt eine echte und erfolgsversprechende Herausforderung dar.