

Günther Kazianka: Mit Das Lösungsheft zu mehr persönlicher Stärke!

Günther Kazianka präsentiert am 3. Juli 2025 sein Buch „Das Lösungsheft“ in Völkermarkt - praktische Übungen für mehr Resilienz im Alltag.



Völkermarkt, Österreich - Ein neuer Weg zu mehr innerer Stärke ist im Kommen: Günther Kazianka, ein Völkermarkter mit einem bunten Lebenslauf als Polizist, Profitänzer und Tanzschulbesitzer, stellt heute, am 3. Juli 2025, sein zweites Buch „Das Lösungsheft“ vor. In der Buchhandlung Magnet wird es um 17 Uhr präsentiert, und die Leser:innen dürfen sich auf praxiserprobte Übungen freuen, die helfen sollen, im hektischen Alltag zu sich selbst und zur eigenen Stärke zurückzufinden. Kazianka setzt in seinem Werk auf die Förderung der Resilienz – jener Fähigkeit, wie ein robustes Segelschiff den Stürmen des Lebens standzuhalten.

„Es läuft vieles falsch in unserem Leben – wir erkennen es nur

nicht, weil es so normal geworden ist“, so der Autor über eine zentrale Botschaft seines ersten Buches „Herausforderung. Leben“, das 2019 veröffentlicht wurde. „Das Lösungsheft“ bietet nicht nur anschauliche Übungen zur Stärkung der Resilienz, sondern auch Techniken, um inneren Druck, Angst und Gedankenkreise zu bewältigen. Dabei legt Kazianka Wert auf Atmungs- und Wahrnehmungsübungen sowie Impulse für Selbstreflexion und bewusste Entscheidungen. „Es lädt dazu ein, innezuhalten und neue Perspektiven zuzulassen“, erklärt er.

Resilienz im Fokus

Aber was genau bedeutet es, resilient zu sein? Wie in einem **Artikel von Mentalwohl** beschrieben, ist Resilienz ein Prozess und erfordert kontinuierliches Training. Wichtig ist der Fokus auf kontrollierbare Aspekte des Lebens und die Entwicklung effektiver Problemlösungsstrategien. Wer den Herausforderungen des Lebens gewachsen sein möchte, sollte auch Selbstfürsorge und eine optimistische Grundhaltung in seinen Alltag integrieren. Kazianka bringt diese Ideen in sein Buch ein, um Lesern Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Resilienz gezielt stärken können.

Zu den spezifischen Übungen, die Kazianka anpreist, gehören unter anderem das Neugestalten von Gedanken, Aufbau und Pflege sozialer Unterstützung sowie die Reflexion über schwierige Situationen, um Lernziele zu identifizieren. „Das Lösungsheft“ handelt nicht nur von persönlichen Herausforderungen, sondern beschreibt auch, wie wichtig es ist, Veränderungen zu akzeptieren und sich auf das Positive zu konzentrieren – ein Aspekt, der in einem **Beitrag von Healversity** ebenfalls betont wird. Resilienz ist demnach nicht nur auf individuelle Situationen beschränkt, sondern zieht sich durch alle Lebensbereiche und lässt sich auch im Berufsleben, in Beziehungen und im Umgang mit Stress als neue Stärke entfalten.

Praktische Übungen für den Alltag

Kazianka's Buch enthält zahlreiche praktische Übungen, die Lesern helfen, ihre Resilienz gezielt aufzubauen. Dazu zählen:

- Negative Gedanken in positive, lösungsorientierte zu verwandeln
- Die Entwicklung von gesunden Gewohnheiten zur Stressbewältigung
- Sinnfindung in schwierigen Situationen
- Das Setzen von SMART-Zielen zur Förderung der Motivation und Zielstrebigkeit
- Proaktives Handeln zur Erreichung persönlicher Ziele

Egal ob im Alltag oder im Beruf - Resilienz ist ein Schlüssel zu persönlichem Wachstum, beruflichem Erfolg und psychischer Gesundheit. Menschen, die ihre Fähigkeit zur Resilienz stärken, lernen, aus Erfahrungen zu schöpfen und Herausforderungen als Chancen zu erkennen. „Das Lösungsheft“ versteht sich somit als Handbuch für alle, die auf der Suche nach mehr innerer Stärke sind und mutig neue Wege gehen wollen.

Kommen Sie zur Buchvorstellung am heutigen Tag und lassen Sie sich inspirieren. Es liegt an uns, ob wir Änderungen zulassen und aktiv an unserem Wohlbefinden arbeiten - mit „Das Lösungsheft“ hat jeder die Möglichkeit, den ersten Schritt zu machen.

Details	
Ort	Völkermarkt, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.meinbezirk.at• mentalwohl.com• www.healversity.com

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at