

Die 10 einfachsten Psycho-Tipps für einen guten Start in die Woche

Aus unserem Seminarprogramm

Montagsglück!

Lernthema 2: Optimismustraining – Band 5: Wochenstart

Vorausgeschickt

10 einfache Tipps für einen guten Wochenstart.....	3
1. Der Weckertrick	4
2. Das Morgenluststrecken	5
3. Die Sonnenscheinmeditation	6
5. Die Spiegelübung	9
6. Die Zahnputzakrobatik.....	10
7. Der Neue Weg	11
8. Die schönen Dinge	12
9. Die Strafzetteltechnik	13
10. Die Wanderkarte	14
Der vielhundertfach bewährte Weg	15
Dauerhafte Veränderung zum Positiven!	15
Zum Schluss	17

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieser Broschüre stammen aus unseren Einzelberatungen, Coachings und Seminaren.



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



10 einfache Tipps für einen guten Wochenstart



Artwork: TELOS - 02094kiv

Raus aus dem Hamsterrad!

Aus unserer Symbolbibliothek

Das übliche Tretrad?

Am Montag beginnt sich das Rad wieder zu drehen. Das ist gut: im täglichen Leben beweisen wir unsere Tüchtigkeit, zeigen, was wir können und meistern unser Leben. Das ist schlecht: allzu leicht stecken wir im Hamsterrad des Funktionieren-Müssens und vergessen die Freude um uns. Optimismus-training heißt Mut machen statt mies machen und zwar Montag für Montag, Tag für Tag, Woche für Woche ...

10 Psycho-Tipps für einen guten Wochen- und Tages-Start

Wir haben Ihnen hier die 10 einfachsten Psycho-Tipps aus unseren Seminaren gesammelt für einen guten Start in die Wochenrunde:

1. *Der Weckertrick*
2. *Das Morgenluststrecken*
3. *Die Sonnenscheinmeditation*
4. *Die Morgenfragen*
5. *Die Spiegelübung*
6. *Die Zahnputzakrobatik*
7. *Der Neue Weg*
8. *Die schönen Dinge*
9. *Die Strafbetteltechnik*
10. *Die Wanderkarte*

Nutzen Sie die Übungen täglich, nicht nur am Montag, doch bitte nicht ALLE gleichzeitig vor, suchen Sie sich jeweils einen oder 2 Tipps aus und wechseln Sie ab und zu. Und am Abend oder im Laufe des Tages in einer ruhigen Minute nehmen Sie Ihr Homelearning-Buch noch einmal zu Hand und notieren sich, wie es Ihnen mit der jeweiligen Übung ergangen ist.

1. Der Weckertrick



Artwork: TELOS – 01752bg

Starten Sie mit 5 Minuten Vorsprung!

Aus unserer Symbolbibliothek

Stellen Sie den Wecker 5 Minuten früher.

Stellen Sie den Wecker 5 Minuten früher. Was sind schon 5 Minuten? Nichts, wenn sie Ihrem Nachtschlaf fehlen. Viel, wenn Sie am Montagmorgen um genau diese Minuten zu spät dran sind. Gut, wenn Sie diese 5 Minuten als Guthaben haben, statt als Schulden.

Starten Sie mit 5 Minuten Vorsprung!

Also, stehen Sie 5 Minuten früher auf und machen dafür alles mit königlicher Ruhe. Die übliche Morgenhektik fällt weg, Sie machen Ihre morgendlichen Rituale und Aufgaben mit souveräner Gelassenheit. Der Tag beginnt mit Würde.

So fängt der Montag gut an – und auch jeder andere Tag!

Benötigte Zeit: 5 Sekunden, um den Wecker zu stellen!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

2. Das Morgenluststrecken



Foto: Dr. E. Teutsch – 10315

Eine Männergruppe lernt das Morgenluststrecken

Aus einem TELOS-Training

Uuaahhhäääh – Gähn – Ja!

Sie liegen im Bett, der Wecker ist abgegangen, doch Sie springen nicht hektisch heraus, Sie haben ja Zeit. Sie erlauben auch den Augen, noch eine kleine Weile geschlossen zu bleiben.

Und nun dehnen und strecken Sie sich herzhaft. Richtig fest, richtig genüsslich. Erlauben Sie sich auch, beim Strecken wohlige Geräusche von sich zu geben: Uuaahhhäääh

Dann noch ein weites, lustvolles Gähnen, ohne Kniggeangst, ohne dass Sie sich die Hand vor den Mund halten müssten und dafür mit herzhaft aufgerissenem Mund und stimmlich prima untermalt ...

Unser Morgenluststrecken geht 15-20 Sekunden, nicht länger und endet mit einem kraftvollen, freudigen, laut ausgerufenen "Ja!".

Benötigte Zeit: 15-20 Sekunden, nicht länger.

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

3. Die Sonnenscheinmeditation



Foto: Dr. E. Teutsch – B5579b

Sonnenaufgang am Ritten

Aus einem TELOS-Outdoor-Training

Mit Sonnenschein in den Tag

Sie liegen noch im Bett, haben sich schon wohlig gestreckt und drehen sich auf den Rücken. Die Augen sind geschlossen. Stellen Sie sich nun einen Ort vor, den Sie kennen oder den Sie nicht kennen. Wichtig ist, dass es ein sehr schöner, für Sie angenehmer Ort in der Natur ist oder zumindest an einem Fenster, wo sie hinaussehen.

Sie befinden sich nun an diesem schönen Ort und freuen sich darauf, dass gleich die Sonne aufgehen wird. Ihr Atem geht ruhig und regelmäßig. Und schon sehen Sie das erste Funkeln am Horizont, die Strahlen werden stärker und jetzt erhebt sich unser Tagesgestirn und bringt Licht, Lebenskraft und Freude für die ganze Erde, für alle Menschen und auch für Sie.

Sie sehen das Glitzern hinter Ihren geschlossenen Augen und fühlen die wohltuende Wärme. Es ist warm und hell rings um Sie herum und in Ihnen drinnen. Sie baden im Sonnenschein.

Mit jedem Einatmen nehmen Sie die Kraft der Sonne auf, saugen diese positive Energie in Ihren Körper, in jede Zelle. Sie können immer deutlicher fühlen, wie sich Ihr ganzer Körper auflädt, mit Kraft und mit Freude und mit positiven Gedanken.

Auf der nächsten Seite geht die Meditation weiter!



Foto: Dr. E. Deutsch – C06615b



Die Sonne ist untergegangen, der Berg hat ihre Wärme gespeichert.

Der Schlern im Alpenglühn

Sie finden nun eine Stelle in Ihrem Körper, wo Sie all dies Positive jetzt besonders deutlich spüren: das ist Ihre Sonnenbatterie, Ihr Sonnentank. Genießen Sie dieses wunderbare Gefühl mit Lebensenergie, mit Wärme und Freude erfüllt zu werden.

Und weil Sie wissen, dass Sie jederzeit wieder Zugang haben zu dieser Kraftquelle, können Sie sich jetzt erlauben, das Bild dieser Landschaft mit dem Sonnenaufgang allmählich verblassen zu lassen. Sie brauchen die Sonne jetzt nicht mehr außen, Sie tragen Sie in Ihrem Inneren.

Sie sind wieder zurück in Ihrem Bett, dehnen und strecken sich noch einmal und sind nun bereit, den Tag anzugehen. Ihren prall gefüllten Sonnentank nehmen Sie mit, er hält den ganzen Tag lang, die ganze Woche und Sie können ihn jederzeit wieder aufladen!

**Benötigte Zeit: Die ersten Male 3-5 Minuten,
nachher klappt's in einer.**

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist



Foto: Dr. E. Teutsch – DSC02175cp

Die Morgenfragen – zum Beispiel unter der Dusche ...

Aus unserer Symbolbibliothek

Unter der Dusche, beim Zähneputzen, beim Socken-Anziehen ...

Sie sind mitten in Ihren morgendlichen Verrichtungen, da rutschen Ihnen immer wieder Alltagsgedanken in den Sinn: Aufgaben, die Sie heute bewältigen müssen, Unangenehmes, was Ihnen möglicherweise bevorsteht, Vergessenes, das Sie nachzuholen haben Drehen Sie den Spieß um, polen Sie Ihre Gedanken um und stellen Sie sich folgende Fragen (aus unserer Übung "Morgen- und Abendfragen):

- Was macht mich heute besonders glücklich?
- Worüber freue ich mich heute?
- Was möchte ich heute Gutes tun?
- Wen mag ich besonders?
- Wer mag mich besonders?
- Was mögen andere am meisten an mir?
- Was werde ich heute Schönes erleben

Benötigte Zeit: Keine – geht nebenher!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

5. Die Spiegelübung



Foto: Dr. E. Teutsch – 06916

Schauen Sie sich selbst in die Augen und lächeln Sie!

Aus unserer Symbolbibliothek

Uhr, Spiegel, Lächeln!

Am besten gleich nach dem Aufstehen, doch nicht gerade in der Wasch-Hour (=Badezimmer-Rush-Hour). Sperren Sie die Badtür hinter sich ab. Legen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger auf die Spiegelablage. Warten Sie, bis der Sekundenzeiger eine leicht ablesbare Position eingenommen hat (oder benutzen Sie eine Uhr mit Stoppfunktion).

Dann lächeln Sie sich selbst im Spiegel an. Eine Minute lang, deshalb brauchen Sie die Uhr, sonst wäre die Übung womöglich schon nach 3 Sekunden zu Ende. Stellen Sie Ihre Augen dabei auf den "weichen Blick" ein (oder lassen Sie die Brille weg): Sie sollen nicht Fältchen zählen, sondern sich wohlwollend in die Augen schauen und dabei lächeln. Nach dieser Minute können Sie dann wieder dreinschauen, wie Sie wollen. Aber vermutlich werden Sie beim Lächeln bleiben ... Ein guter Start in den Tag!

Benötigte Zeit: 1 Minute plus die Zeit zum Badtür-Sperren.

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

6. Die Zahnputzakrobatik



Foto: Dr. E. Teutsch – B297/1bc

Wackel, wackel, schmunzel, lach!

Aus einem Foto-Shooting

Alltag: Badezimmer, Zahnbürste, Morgenmuffel ...

Machen sie es besser, probieren Sie was Neues aus und nutzen Sie die drei Minuten, die Sie zum Zähneputzen ohnehin brauchen, um gleichzeitig Ihre Seele durchzuputzen, indem Sie über sich selbst lachen.

Wie das geht? Ganz einfach: Sie verzichten für eine kleine Weile auf Ihre gewohnte Standfestigkeit und stellen sich beim Zähneputzen zur Abwechslung einmal auf nur EIN Bein. Sie werden Sehen, so einfach ist das gar nicht, wenn Sie sich nicht festhalten. Und beim Putzen wackelt es noch obendrein. So lustig kann ein Tag beginnen!

Der Tipp stammt von einem besonders fröhlichen Seminarteilnehmer. Viele aus der Gruppe haben es bereits mit Erfolg ausprobiert. Wann starten Sie auf einem Bein in den Tag?!

Benötigte Zeit: Keine – geht nebenher!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

7. Der Neue Weg



Foto: Dr. E. Teutsch – 081 06b

Es gibt immer mehrere Wege!

Aus unserer Symbolbibliothek

100 Schritt gerade, dann am Baum rechts, dann wieder links ...

Piratenschätze finden sich vielleicht nach strenger Vorgabe, die Schätze eines glücklichen Tages eher nicht. Warum also gehen Sie immer den selben Weg zur Arbeit? 1. Straße links, dann durch die Unterführung ... Sind Sie ein Roboter, der nur seinen programmierten Kurs kennt?

Wechseln Sie mindestens heute einmal die Straßenseite. Oder gar die Straße ...

Den Weg zur Arbeit anders gehen, einen anderen Weg zur Arbeit gehen! Das ist dann vielleicht nicht die absolut kürzeste Verbindung von Start zu Ziel, Sie brauchen möglicherweise 3 Minuten länger – dafür werden Ihre Gedanken reicher. Oder Sie steigen eine Busstation früher aus und machen den Rest zu Fuß.

Benötigte Zeit: So gut wie keine – Sie gehen sowieso!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

8. Die schönen Dinge



Foto: Dr. E. Teutsch – 06292r

Schnell zur Arbeit, alles ist grau

Aus unserer Symblobibliothek

3 positive, erfreuliche Dinge auf dem Weg zur Arbeit.

Bis jetzt ist ja vielleicht alles gut gegangen: Sie sind aufgestanden, haben eine oder 2 unserer Techniken genutzt und machen sich nun recht positiv gestimmt auf den Weg zur Arbeit. Doch schon geht's los: Betriebsmodus "homo schufte-niensis", der schwer arbeitende Mensch. Angespannt, eilig, todernst. Dazu vielleicht noch dichter Verkehr, Stop & Go, Stau. Und wenn's endlich weiter geht, bremst das Auto vor Ihnen auch noch in jeder kleinsten Kurve. Wer hat denn dem Idioten bloß den Führerschein gegeben?! Warum fährt der überhaupt mit dem eigenen Auto zur Arbeit, kann der nicht öffentliche Verkehrsmittel benutzen, statt Ihre Straße zu verstopfen?! Ihre Ungeduld wächst, der Blutdruck steigt, der Ärger auch. Sehen Sie, schon sind Sie in der Spirale der Negativität.

Besser: suchen Sie auf dem Weg zur Arbeit (egal ob mit Auto, Zug, Bus, Rad oder per Pedes) 3 positive, schöne, erfreuliche Dinge um sich. Auf dem Rückweg ebenso. Und zwar jedes Mal andere. Das ändert alles. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf einmal auf das Positive. Sie suchen nicht mehr Ärgernisse, sondern Erfreuliches. Ihr ganzer Blickwinkel hat sich geändert. Ihre Stimmung wird freundlicher und damit Ihre ganze Umgebung!

Benötigte Zeit: Keine – Sie müssen ja ohnehin hin!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

9. Die Strafzetteltechnik



Repro: TELOS – 09018

Sich 100 mal darüber ärgern, oder besser gleich erledigen?!

Aus unserer Symbolbibliothek

Das Unangenehme zuerst erledigen!

Lieben tut sie niemand und gerne bezahlen wohl auch nicht. Und doch regnet es sie immer wieder – die Strafzettel wegen Falschparken, zu schnellem Fahren oder anderer Verkehrsvergehen. Allzu gerne schieben wir das Bezahlen dann auf die lange Bank. Bloß: wann ist die Gesamt-Ärger-Menge größer, wenn Sie sich ärgern und möglichst gleich bezahlen oder wenn Sie das Bezahlen immer wieder aufschieben und sich immer wieder darüber ärgern?

Besser ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende: Wenn Ihnen ein unangenehmes Gespräch heute bevorsteht, führen Sie es gleich. Eine lästige Pflicht erledigen Sie als erstes. Und das, was Ihnen schwerfällt, gehen Sie gleich an. Ruckzuck stellt sich Erleichterung ein über das, was Sie sonst den ganzen Tag mitgeschleppt hätten. Klappt nicht nur Montags!

Benötigte Zeit: Keine – früher oder später machen Sie es sowieso!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

10. Die Wanderkarte



Foto: Dr. E. Teutsch – 16279b

Vorausplanen hilft vor Irrwegen und erleichtert den Marsch!

Aus unserer Symbolbibliothek

Rechtzeitig planen und packen ...

Was machen Sie, wenn Sie eine Wanderung in ein unbekanntes Gebiet machen wollen? Richtig, die Wanderkarte konsultieren. Die neue Woche ist auch unbekanntes Gebiet, Sie können heute nicht wissen, was auf Sie zukommt. Kluge Wochen-Wanderer planen daher die Route und bereiten sich vor. Sie packen den Rucksack nicht erst am Morgen.

Planen Sie die kommende Woche am Freitag. Packen Sie alles ein, was Sie zu brauchen glauben, und doch nur so viel, dass Sie Ihr Bündel leicht tragen können.

Klar, kann es immer noch Überraschungen geben – doch einen großen Vorteil haben Sie sich schon gesichert: am Montagmorgen brauchen Sie bestimmt nicht mehr gedankenschwer zu überlegen, wie Sie diese Woche überstehen. Sie haben vorgesorgt!

Benötigte Zeit: Keine – irgendwann machen Sie das ja so und so!

Notieren Sie hier, wie es Ihnen mit dieser Technik ergangen ist

Der vielhundertfach bewährte Weg



Foto: Dr. E. Teutsch – 10619e

Niemand muss in der aktuellen Situation stecken bleiben, Lösungen sind möglich!
Unsere Institutsleiterin Mag- Magdalena Gasser bei einem Coaching.

Dauerhafte Veränderung zum Positiven!

Des Meiste lässt sich alleine lösen

Der allergrößte Teil der schlechten Alltagslaune lässt sich mit unseren 10 Tipps auflösen. Ein weiterer Teil des "Alltagsgrant" kann mit zusätzlichen Übungen und Tipps angegangen werden. Insgesamt können wir davon ausgehen, dass damit für die meisten Menschen der Weg zum Positiven möglich wird. Nicht bloß am Montagmorgen, sondern Tag für Tag, jederzeit und immer wieder.

Allerdings gibt es auch Situationen, Ereignisse, Schicksalsschläge und Gegebenheiten, wo der gute Wille zum positiven Denken leider nicht genügt. Und es gibt viele Menschen, die tief in alte Geschichten verstrickt sind, in negativen Mustern hängen, sich seit Jahren mit schwarzen Gedanken herumschlagen, schon alles Mögliche ausprobiert haben und doch keine Lösung gefunden haben.

Für den Rest gibt es Hilfen

Wenn Sie langfristig das Gefühl haben, frustriert zu sein, wenn Sie vielleicht schon körperliche Symptome zeigen vor lauter langem Leiden, dann reichen ein paar Übungen – so gut sie auch sein mögen – sicher nicht aus. Dann hilft es auch nix, die Zähne zusammen zu beißen und weiter vergebens darauf hoffen, dass sich die Dinge von alleine ändern würden.

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite!



Dem Problem auf den Grund gehen

Da gilt es, dem Problem auf den Grund gehen. Das können Sie nicht alleine, das ist auch eine Frage der Perspektive: alleine sind Sie sich selbst und Ihrer Situation viel zu nahe, als dass die den Ausweg sehen könnten. Alleine scheinen alle Tore verschlossen.

Wenn Sie länger Zahnweh haben, gehen Sie auch Zahnarzt. Und wenn es länger in der Seele zwick, helfen Fachleute. Es gibt viele Angebote: Adressen für öffentliche Dienste und private Praxen finden Sie leicht im Internet.

Auch bei uns im Institut finden die Ratsuchenden ein professionelles Team von Psychologen, Psychotherapeuten, Konfliktberatern und Coaches. Dabei arbeiten wir in Einzelberatungen, Coachings, Interventionen, Paarberatung, Therapiesitzungen und geführten Gruppen, alles nach Bedarf und Situation entweder in Präsenz bei uns im Institut oder auch online oder telefonisch. Details dazu finden Sie auf unserer WEBSITE:

www.telos-training.com/beratung-und-coaching/

Handeln, statt hoffen!

Wenn Sie merken, dass trotz Tipps und Bemühungen immer noch schwarze Wolken in der Seele hängen, warten Sie nicht länger: jetzt ist der rechte Moment, einfach anrufen!

**Wenn man montags grüne Blätter zu sich nimmt,
dienstags Essig und mittwochs Öl:**

Kann man dann donnerstags sagen, man habe Salat gegessen?

Friedrich Hebbel (1813- 1863), deutscher Dramatiker und Lyriker



Sonne im Herzen und ein klarer Blick in die Zukunft.

Ein Teilnehmer bei einer unserer Gruppensitzungen.



Grafik: TELOS - 07301

Das wird Ihre tolle Woche!

Eine unserer Optimismuskarten

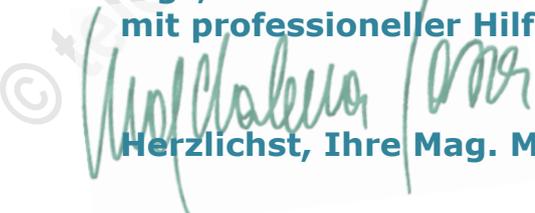
Hier noch einige Zitate zum Thema:

Neue Woche, neues Glück, der Montag bringt den Schwung zurück.
Deutsches Sprichwort

**Nichts widersteht einer Persönlichkeit, die handelt
- die Berge fallen und die Meere weichen.**
Emile Zola (1840-1902), frz. Schriftsteller

**Wunderbarer Montag: Sie haben die ganze Woche vor sich,
um anzugehen, was Ihnen wichtig ist!**
Dr. Elmar Teutsch, Wirtschaftspsychologe,
Unternehmenscoach, Psychotherapeut.

Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten nicht nur Montags, sondern öfters mehr tun für Ihre positive Lebensauffassung, mit professioneller Hilfe, rufen Sie uns doch bitte einfach an!


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieser Broschüre stammen aus unseren Einzelberatungen, Coachings und Seminaren.