



Vorwort

Obwohl jeder weiß, dass wir nichts – außer schlaflosen Nächten, Kopfschmerzen, Falten oder Schlimmeres – gewinnen, wenn wir uns Sorgen machen, tun wir es doch immer und immer wieder. Manchmal unbewusst, meistens aber bewusst und völlig unnötig.

Es gibt sicher viele Anlässe, sich Sorgen zu machen. Doch die meisten davon sind überflüssig. Auch die meisten Ängste sind unbegründet. Und Ärger geht so schnell wie er kommt, wenn wir ihn nicht festhalten.

Sorgen sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens. Und auch Angst und Ärger gehören dazu. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen. Lassen wir uns von den alltäglichen Ärgernissen, von den Sorgen und Ängsten ausbremsen oder sogar zerstören? Oder versuchen wir, sie zu überwinden?

Den Ärger herunter schlucken, die Angst verleugnen oder vor Kummer und Sorgen davon laufen, bringt uns nicht weiter, sondern macht uns nur krank. Wenn es bessere Lösungen gibt (und die gibt es sicher), müssen wir uns nach ihnen umsehen.

Gehörst Du auch zu den Menschen, die sich über sinnlose und unnötige Dinge Gedanken machen? Ärgerst Du Dich und weißt manchmal selbst nicht wieso und worüber? Hast Du Angst vor unglaublich vielen Dingen?

Selbst wenn Du Dir ständig Sorgen um alles machst, vor der kleinsten Spinne Angst hast und Dich hin und wieder schwarz ärgerst, ist es noch nicht zu spät. Es gibt einfache Strategien, mit denen Du sofort Deine Sorgen verringern, Deine Ängste überwinden und deinen Ärger vertreiben kannst. Wie? Das verrate ich Dir hier und heute – aus der Praxis für die Praxis.

Rolf von Berg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Tschüss, ihr lieben Sorgen!.....	4
Problem ist nicht gleich Problem.....	4
Vertrauen statt Sorgen.....	5
Trübe Stunden einfach überstehen	5
Vier einfache Schritte zum Abbau von Sorgen.....	7
Schritt 1: Durchleuchte Deine Sorgen.....	7
Schritt 2: Trenne die Spreu vom Weizen.....	7
Schritt 3: Werde und bleibe aktiv.....	8
Schritt 4: Suche nach Ablenkung.....	9
Ärger und Angst, ade!.....	10
Die Ursachen von Ärger und Wut.....	10
Ärger zeigen und Dampf ablassen	11
Ängste verstehen statt bekämpfen.....	11
Praxis-Tipps gegen den Ärger im Alltag.....	13
Mit Ärger umgehen lernen	13
Dinge geschehen lassen.....	14
Immer cool bleiben.....	14
Leben und leben lassen.....	15

*Es sind nicht hohe Berge oder breite Flüsse,
die uns auf dem Weg müde machen.
Es sind die drückende Schuhe.*

Tschüss, ihr lieben Sorgen!

Sicher kennst auch Du jemanden, der ständig mit Leichenbittermiene daher kommt. Es ist einer von jener Sorte Mensch, die glaubt, die Sorgen der ganzen Welt auf ihren Schultern tragen zu müssen. Und der zudem noch gebückt durchs Leben läuft, weil ihn seine Probleme zu erdrücken drohen.

Eine andere Sorte Mensch – und dazu zählen sehr viel von uns – sind jene, die ständig versuchen, vor ihren Problem davon zu laufen, statt sich ihnen zu stellen. Wieder andere verschwenden mehr Gedanken, Zeit und Energie mit den Problemen an sich als mit deren Lösung.

„Warum passiert das ausgerechnet mir?“ *„Warum musste es so weit kommen?“*. Das sind Aussagen eines Verlierers. Ein Gewinner weiß: Probleme sind da, um gelöst zu werden.

Problem ist nicht gleich Problem

Probleme gehören ebenso zum Leben wie ihre Lösungen. Manchmal ergibt sich die Lösung sofort, manchmal lässt sie etwas länger auf sich warten. Oft löst sich das Problem von selbst, wenn wir es loslassen.

Viele Probleme sind vermeidbar, mehr noch sind hausgemacht. Einige sehen wir kommen, einige treffen uns aus heiterem Himmel. Nicht jedes Problem ist wirklich unser Problem. Aber so manches Probleme ist ein Warnzeichen, dass wir uns auf dem falschen Weg befinden

Ein Problem kann uns helfen, einen neuen Kurs einzuschlagen. Ein anderes lässt uns neue Möglichkeiten entdecken und weckt vorher ungeahnte Kräfte in uns. Meistens liegt es an uns, das Problem anzupacken und zu lösen. Ab und zu müssen wir uns dabei auf Hilfe verlassen. In jedem Fall müssen wir unseren Beitrag leisten.

In jedem Fall gilt: Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit und Energie auf die Lösung richten, wenn wir uns mehr mit Möglichkeiten der Lösung als mit dem Problem beschäftigen, findet sich für jedes Problem eine Lösung. Garantiert!

Vertrauen statt Sorgen

Was wäre, wenn wir die Garantie hätten, dass ein Problem, das uns heute zu schaffen macht, sich früher oder später in Wohlgefallen auflösen wird? Was wäre, wenn wir wüssten, dass wir eines Tages für das Problem und seine Lösung dankbar sind?

Wir hätten eine Sorge weniger und könnten etwas ruhiger schlafen. Vielleicht aber auch nicht. Denn es scheint eine Krankheit unserer Zeit zu sein, sich ständig Sorgen machen zu müssen, besonders über die Zukunft.

Die meisten Menschen – Lebenskünstler, Hellseher und Wahrsagerinnen einmal ausgenommen – haben Angst vor der Zukunft. Und nicht wenige erwarten immer nur das Schlimmste, selbst wenn das Glück zum Greifen nahe liegt. Der Blick ist so sehr auf das mögliche Negative in der Zukunft ausgerichtet, dass diese unglücklichen Menschen das tatsächlich vorhandene Positive in der Gegenwart nicht sehen – es nicht sehen wollen oder können.

Was passiert, wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur auf die unangenehmen Dinge richten und nichts anderes erwarten? Richtig! Wir ziehen sie an und sie treffen unwillkürlich ein. Wir verbauen uns selbst die Chancen auf ein besseres Leben.

Was ist, wenn wir darauf vertrauen, dass alles, worüber wir uns heute Sorgen machen, einen guten Ausgang nimmt? Was, wenn wir statt das Schlimmste nur das Beste für uns erwarten? Was, wenn wir zuversichtlich in die Zukunft sehen?

Wir sind frei und innerlich gelöst. Wir können dafür sorgen, dass es uns heute gut geht. Wir können das Leben genießen.

Trübe Stunden einfach überstehen

Es gibt Tage, da schweben wir auf Wolke Sieben. Unsere Stimmung könnte nicht besser sein. Es gibt aber auch ganz andere Tage. Wir fühlen uns träge und lustlos. Wir kommen nicht aus den Startblöcken und wissen nicht einmal recht warum. Wir haben Null Bock und verstehen nicht, was mit uns los ist. Wir sind an einem Tiefpunkt angelangt.

Kein Grund zur Verzweiflung! Auch solche Tage sind normal. Da müssen wir durch, ohne verrückt zu spielen. Es sind Tage, an denen wir uns und andere am Besten in Ruhe lassen – in dem Bewusstsein, dass auch diese trüben Tage vorbei gehen.

Jeder von uns fällt einmal in ein Tief. Es gibt immer wieder Momente, in denen unsere Stimmung in den Keller geht. Das ist normal, so lange daraus kein Dauerzustand wird, der uns blockiert oder aus der Bahn zu werfen droht.

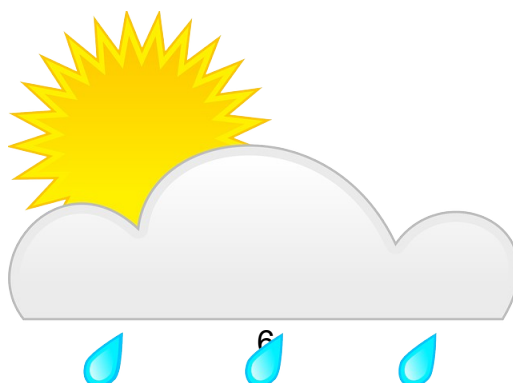
Dummerweise sind wir meist selber Schuld an unserer miesen Laune. Wir nehmen Dinge persönlich, die uns nicht betreffen und reagieren oft in einer Art, die nicht funktioniert, wie wir nur zu gut wissen. Wir sind ungeduldig und gereizt – manchmal so stark, dass wir auszuflippen drohen.

Was tun? Meist hilft es schon, einfach etwas Abstand zu gewinnen! Und siehe da: innerhalb kurzer Zeit verziehen sich die Wolken, das Tief geht vorüber und wir können wieder lachen. Im Übrigen kann es nicht schaden, auch an trüben Tagen den Denkkaparat auf die positive Welle einzustellen.

Wem nutzt es, wenn wir schlecht gelaunt sind? Niemandem – am wenigsten uns selbst. Wem schadet es, wenn wir miese Laune haben? Kaum jemandem außer unserer nächsten Umgebung und uns selbst – das aber richtig.

Wir können trübe Stunden und „gebrauchte“ Tage darauf verwenden, uns Gründe auszudenken, warum es ausgerechnet immer nur uns so schlecht geht. Wir können uns selbst lähmen und in Selbstmitleid zerfließen. Wir können zur Pille oder zur Flasche greifen.

Wir können aber auch den Dingen ihren natürlichen Lauf lassen und darauf vertrauen, dass auch wieder bessere Tage kommen. Wir können überlegen, was wir uns bis dahin Gutes tun können, statt Trübsal oder uns das Hirn weg zu blasen.



Vier einfache Schritte zum Abbau von Sorgen

Jeder hat sein eigenes Päckchen von Sorgen. Hier nun vier Schritte, mit denen Du Dich einfach sofort von der größten Last Deiner Sorgen befreien kannst:

Schritt 1: Durchleuchte Deine Sorgen

Sorgen sind nicht gleich Sorgen: Es gibt „sinnvolle“ Sorgen und unnötige Sorgen. Prüfe also zuerst einmal, ob es überhaupt lohnt, sich diese oder jene Sorgen zu machen! Sich rechtzeitig um wichtige Dinge zu sorgen, um mit hoher Wahrscheinlichkeit eintretende ungünstige Entwicklungen abzuwenden oder zumindest deren Folgen zu mindern, ist natürlich nicht verkehrt. Aber oft ist das gar nicht nötig. Frage Dich also als Erstes:

Sind es überhaupt meine Sorgen oder zerbreche ich mir den Kopf über die Sorgen anderer Leute?

Sorge ich mich möglicherweise für jemand anders um etwas, was diesen nicht die Bohne interessiert?

Lohnt es sich wirklich, dass ich mir darüber Sorgen mache? Oder sind meine Sorgen am Ende völlig überflüssig?

Schritt 2: Trenne die Spreu vom Weizen

Welche Sorgen „lohnend“ und welche überflüssig sind, kannst Du Sie mit zwei einfachen Fragen herausfinden:

Wie wahrscheinlich trifft das ein, worüber ich mir jetzt Sorgen mache?

Wie wichtig sind später die Folgen für mich, falls tatsächlich eintritt, worüber ich mir heute Sorgen mache?

Ob Deine Sorgen berechtigt sind oder nicht, ob Deine Befürchtungen realistisch sind oder nicht, kannst Du mit ein bisschen Nachdenken und folgenden Überlegungen überprüfen:

Welche möglichen direkten Folgen kann es für mich haben, wenn sich meine Befürchtungen bewahrheiten?

Wie schwer wiegen diese Folgen? Werden sie für mich in einem Jahr, in fünf oder zehn Jahren noch von großer Bedeutung sein?

Werden diese Folgen so schlimm sein, dass ich mein Leben lang darunter leiden muss?

Wenn Du in Ruhe die Dinge durchdenkst, wirst Du schnell feststellen, ja direkt spüren, wie Dein Riesen-Sorgen-Paket schrumpft – auf die Größe eines Päckchens von Sorgen, das einfach zum Leben gehört.

Schritt 3: Werde und bleibe aktiv

Gehe so nüchtern wie möglich die Dinge an, um die Du Dir wirklich echte Sorgen machen musst. Tu, was Du kannst, und lass den Rest, auf den Du ohnehin keinen Einfluss hast, einfach auf Dich zukommen, ohne in Panik zu verfallen.

Vermeide dabei Phantasien über den möglichen Ausgang. Mach Dir klar klar, dass der „Supergau“, der schlimmste aller Fälle, noch gar nicht eingetreten ist und wahrscheinlich nie eintreten wird. Stoppe beginnende Katastrophenphantasien sofort!

Wenn es sich um eine Situation handelt, die Du nur schlecht oder gar nicht beeinflussen kannst, lass Dich nicht in einen Strudel von Stress und Selbstmitleid ziehen. Prüfe noch einmal, ob Du in dieser unangenehmen Situation nicht doch etwas tun kannst. Wenn ja: Tu es! Du kannst zum Beispiel Informationen einholen, um Rat fragen und um Hilfe bitte – auch wenn dies nur „Tropfen auf dem heißen Stein“ sind.

Oft spüren wir in schwierigen oder auch bedrohlichen Situationen den Impuls, uns von allen Aktivitäten zurückzuziehen. Die denkbar schlechteste Lösung! Wenn Du wirklich nicht weißt, was kommen wird, lass Dich von der Ungewissheit nicht lähmen.

Gehe nicht nur Deinen täglichen privaten und beruflichen Arbeiten, sondern gerade jetzt auch Deinen Hobbys nach, selbst wenn Du sie nicht so genießen kannst wie sonst. Du wirst die Erfahrung machen, dass von einer Ungewissheit nicht Dein gesamtes Leben betroffen ist.

Teile auch anderen Menschen Deine Sorgen mit, selbst wenn Du glaubst, dass „die sowieso nichts tun können“. Zum einen kannst Du Dir mehr Klarheit über Deine Empfindungen verschaffen, wenn Du mit anderen über Deine Sorgen sprichst. Zum anderen bedeutet, von einer vertrauten Person angehört zu werden, Unterstützung und Trost. Mehr noch: Nicht selten erhalten wir praktische Hilfe von Leuten, von denen wir es nie und nimmer erwartet hätten.



Schritt 4: Suche nach Ablenkung

Lenke Dich ab! Ablenkung ist ein gutes Mittel, um nicht ins Grübeln zu verfallen. Gefährlich wird die Ablenkung nur, wenn es sich um die einzige Strategie handelt, die Du auf Lager ist. Denn Ablenkung löst nicht die Ursache der Probleme.

Wenn wir jedoch die Situation durchdacht und mögliche Schritte eingeleitet haben, ist es sinnvoll, sich auch einmal abzulenken und eine Pause von den Sorgen zu gönnen – in der festen Gewissheit, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt.

Ärger und Angst, ade!

Furcht und Angst haben schon mehr Menschen zu Grunde gerichtet als alle organischen Leiden zusammen. Andauernder Ärger, Wut und Zorn schaden nicht nur unserer Seele, sondern auch unserem Körper.

Ärger zerrüttet unsere Nerven und wirkt sich nachteilig auf den Verdauungsapparat aus. Und nicht selten rühren erhöhter Blutdruck, Magengeschwüre, Hautausschlag und Herzbeschwerden ganz alleine nur vom Ärger her. Es soll sogar Menschen geben, die sich zu Tode geärgert haben.

Die Ursachen von Ärger und Wut

Ärger und Wut sind im Grunde nichts anderes als Reaktionen auf Ereignisse, die wir nicht mehr ändern oder rückgängig machen können. Oder es sind Reaktionen auf Worte oder Handlungen anderer Menschen, die uns scheinbar oder tatsächlich verletzen. Manchmal berühren die anderen auch nur einen wunden Punkt in uns, der uns aus der Haut fahren lässt. Oft ist es unsere Scham, die sich als Wut tarnt.

Ärger an sich ist – selbst in Form von Aggression – ein wichtiges Gefühl, das produktiv sein kann, wenn wir lernen, es richtig einzusetzen. In jedem Fall ist es ein Gefühl, das wir zeigen dürfen, ja sogar müssen.

Wie jedes Gefühl verflüchtigt sich der Ärger genau so schnell wie er kommt, wenn Du ihn nicht festhältst. Auch Wut dauert nicht ewig. Es ist in Ordnung, wenn Du Deine Wut spürst, sie ausdrückst und dann loslässt. Aber bitte ohne andere oder Dich selbst zu verletzen!

Nüchtern betrachtet kannst Du Dich ohnehin letztlich nur selbst ärgern. Beweis gefällig? „*Ich* (Subjekt) *ärgere* (Verb) *mich* (Objekt).“

Ärger zeigen und Dampf ablassen

Wenn wir unseren Ärger nicht herauslassen, kann er uns richtig krank machen. Besonders dann wenn wir ihn – zum Beispiel bestimmten Personen gegenüber – nicht äußern können. Aufgestauter Ärger kann zu starken körperlichen Beschwerden führen. Ärger der sich nach innen richtet, zu Depressionen.

Lass also Wut und Ärger einfach raus! Lass den Dampf ab, bevor es zur Explosion kommt oder Sie sich „zu Tode“ ärgern. Schrei Dir die Wut aus dem Leib. Bearbeite mit Deinen Fäusten einen Sandsack oder Dein Kopfkissen. Oder male ein Wutbild, wenn Du eher künstlerisch veranlagt bist

Im Übrigen hilft Lachen – auch gegen Ärger aller Art. Du glaubst mir nicht? Nun gut, dann versuche doch einfach einmal, Dich gleichzeitig zu ärgern und zu lachen. Klappt nicht? Bingo!

Weshalb sich also nicht einfach für ein befreiendes Lachen entscheiden, bevor Du Dich grün, blau oder schwarz ärgern? Einen Grund zum Lachen gibt es in dieser verrückten Welt immer. Und wenn Du keinen findest, steck einfach einen Bleistift quer in den Mund. Das hilft immer!

Extra-Tipp: Einmal aus der Haut fahren, ist sicherlich besser als Ärger anzusammeln. Noch gesünder ist, Ärger erst gar nicht zuzulassen. So wie Dich niemand zwingen kann, im Kopfstand eine SMS zu schreiben, so wenig kann Dich jemand dazu zwingen, Dich zu ärgern.

Ängste verstehen statt bekämpfen

Sich von Ängsten zu verabschieden, scheint schon etwas schwieriger. Ist es aber nicht, wenn wir lernen, auch mit unseren Ängsten richtig umzugehen.

Da Angst ein sehr unangenehmes Gefühl ist, versuchen wir sie mit den verschiedensten Mitteln zu bekämpfen. Wir versuchen es – weil wir es nicht anders gelernt haben – mit dem Griff zur Zigarette, zur Flasche oder zur Tablette. Es sind nicht nur die falschen Mittel. Es ist auch der falsche Weg,.

Was macht uns Angst? Es sind unsere Gedanken, durch die wir unsere Ängste hervorrufen. Wir haben von Natur aus eine gesunde Angst vor gefährlichen Situationen, aber auch eine erlernte und antrainierte, übertriebene und unangemessene Angst vor unangenehmen Ereignissen oder dem Unbekannten.

Beide Arten von Angst können wir überwinden, indem wir uns ihnen stellen. In den meisten Fällen reicht es schon, sie genauer anzuschauen und zu verstehen. Denn Furcht und Angst haben in den meisten Fällen weniger mit dem Heute zu tun als viel mehr mit der Vergangenheit oder der Zukunft.

Es sind Gefühle, von denen wir uns gut und gerne verabschieden können, weil es für sie hier und jetzt keinen vernünftigen Grund gibt – weder für die Angst vor dem schwarzen Mann aus Kindertagen noch die Furcht vor dem Weltuntergang im nächsten Jahr.

Ängste einfach verbrennen



Eine ebenso praktische wie einfache Methode mit Angstgefühlen umzugehen ist, die Ängste zu beschreiben und dann zu „verbrennen“.

Nimm einen Zettel und schreibe auf, wovor Du genau Angst hast! Du wirst schnell feststellen, dass es fast nur unbegründete oder undefinierbare Ängste sind, die sich in Dir festgesetzt haben. Knülle den Zettel zusammen und verbrenne ihn! Du kannst zusehen, wie sich Deine Ängste im wahrsten Sinne des Wortes in Asche auflösen.

Praxis-Tipps gegen den Ärger im Alltag

Ärger, Furcht und Angst in den meisten Fällen hausgemacht. Oft werden sie noch verstärkt durch den Griff zu Tabletten, Alkohol oder Nikotin. Dabei hat jeder Mensch natürliche Fähigkeiten und auch Möglichkeiten, den äußeren und inneren Stressfaktoren auf gesunde Art entgegenzutreten. Hier ein paar Tipps, wie Du erfolgreich dem Stressfaktor Ärger im Alltag begegnen kannst:

Mit Ärger umgehen lernen



„Mensch ärgere dich nicht!“ kann ein Spiel für die ganze Familie oder ein frommer Wunsch sein. Wir können es aber auch als Aufforderung betrachten, danach Ausschau zu halten, was den Ärger in uns verursacht – besonders dann, wenn es sich um eine bestimmte Person handelt.

Gibt es in Deinem derzeitigen Leben eine Person, auf die Du ärgerlich reagierst? Wenn ja, dann frag Dich ganz einfach mal:

Macht diese Person etwas, was ich auch gerne täte, aber nicht kann oder darf? erinnert die Person mich an etwas, worüber ich mich im Stillen schon früher geärgert habe? Habe ich die betreffende Person auf die eine oder andere Art provoziert, das zu tun, worüber ich mich jetzt aufrege?

Sprich mit der Person, die Deiner Meinung nach den Ärger in Dir auslöst, über Deine Gefühle – aber bitte ohne diesem Menschen dabei gleichzeitig Schuldgefühle aufzwingen oder den Ärger in unangemessener Weise an ihm auslassen zu wollen.

Du kannst Dir auch den Ärger „von der Seele zu schreiben“ und ihn dann zusammen mit dem schlechten Gefühl, das er in Dir ausgelöst hat, oder mit Deinen Ängsten „verbrennen“. Nebenbei bemerkt: Diese Übung hilft fast bei jedem negativen Gefühl – nicht nur bei Ärger und Angst.

Dinge geschehen lassen

Lass Dich durch kleine Unannehmlichkeiten nicht aus der Ruhe bringen. Häufig erweisen sich auch unangenehme und enttäuschende Dinge am Ende als nützlich und gut. Verschwende deshalb auch nicht unnötig Zeit und Energie darauf, den Sinn hinter allem zu ergründen. Und nimm nicht alles zu persönlich!

Dein altes Auto springt nicht an. Die neue Waschmaschine ist kaputt. Du bist erkältet. Das heiße Wasser läuft nicht. Na und? Jeder von uns hat mal einen schlechten Tag. Und meistens kommt sowieso alles auf einmal. Nimm es einfach als gegeben hin, statt Dich aufzuregen.

Bring den Wagen in die Werkstatt, lass die Waschmaschine reparieren und kuriere die Erkältung aus. Dusche einfach mal kalt und gönne Dir außer der Reihe ein Kräuter-Kurbad, wenn das warme Wasser wieder läuft.

Immer cool bleiben

Gehörst Du vielleicht zu der Sorte Mensch, die leicht aggressiv wird, wenn ein anderer ihnen in die Quere kommt oder auf den Schlips tritt? Na ja, dann folgst Du einem uralten Gefühl, das schon unseren Urahnen das Überleben in gefährlichen Situationen ermöglicht hat. Ein Gefühl, das eine Alarm-Reaktion auslöst, die den Geist ausschaltet und den Körper zum Kampf fit macht.

Für unsere Vorfahren mag es durchaus sinnvoll gewesen sein, bei Gefahr alle Kraftreserven für den Angriff zu mobilisieren. Heute sieht das meistens anders aus: In stressigen Situationen heißt es vor allem einen kühlen Kopf zu bewahren. Dem Gegner an die Gurgel springen, ist selten gefragt. In der Ruhe liegt die Kraft.

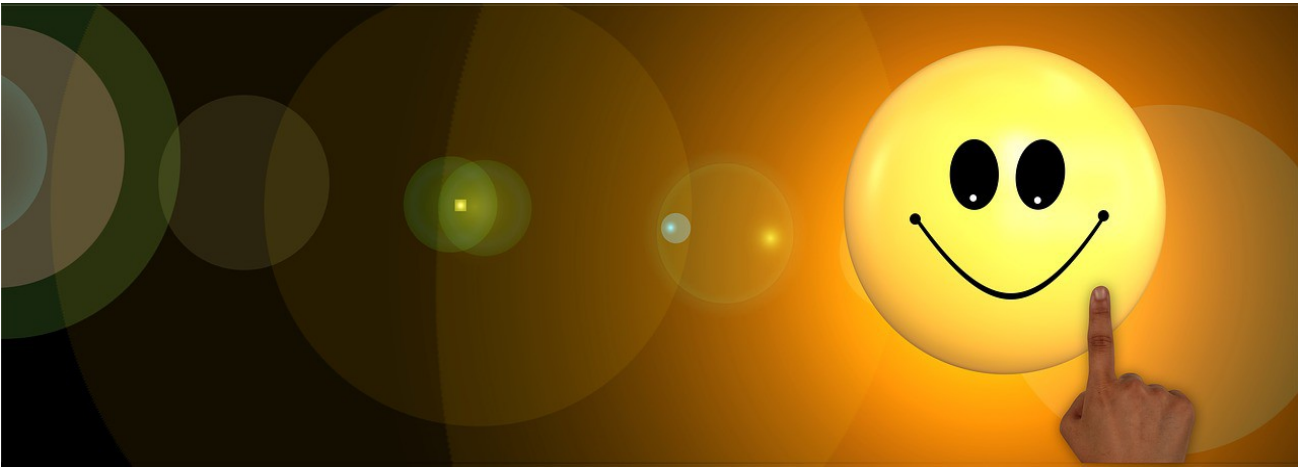
Bleib ruhig, wenn andere laut werden oder wenn eine unangenehme Situation zu eskalieren droht. Es bringt Dir wenig, zum Angriff über zu gehen. Denk lieber darüber nach, wie Du das Ganze entschärfen und beruhigen kannst. Überlegen macht überlegen!

Leben und leben lassen

Wir alle kennen mindestens einen Menschen, der uns auf die Nerven geht. Wir alle, weder Du noch ich, werden es jemals schaffen, mit allen Menschen gleich gut auszukommen. Wir können es nur versuchen. Ändern können wir die anderen nicht, unsere eigene Einstellung zu ihnen schon.

Reg Dich also nicht darüber auf, wenn jemand etwas falsch macht oder Kritik an Deiner Person übt! Geh das Problem an – nicht die anderen und nicht die eigene Person.

Übe Gelassenheit und Nachsicht, auch wenn es manchmal nicht leicht fällt. Es ist in jedem Fall gesünder, als sich über die anderen und ihr Verhalten aufzuregen. „Leben und leben lassen“ ist eine Einstellung, mit der Du Dein Leben wesentlich erleichterst.



Dein Programm für ein gesundes, glückliches
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten