



GEDANKENAKROBATEN®
— Coaching für Hochbegabte & Hochsensible —

LESEBUCH · ERST VERSTEHEN, DANN VERÄNDERN

Kein Typ. Eine *Logik*.

Warum dein Verhalten Sinn ergibt, und wie du prüfst, ob es heute noch zu deinem Leben passt. Sieben Fragen, sechs Protokolle.



Kristin Fuchs

Wirtschaftspsychologin (MBA) · Coach · Autorin

Dieses Lesebuch enthält keine Diagnose.

Das ist Absicht. Ich glaube nicht, dass Menschen irrational handeln. Ich glaube, sie handeln logisch, innerhalb der Bedingungen, unter denen sie geworden sind, wer sie sind.

Wer perfektionistisch ist, hört meistens: Lass doch mal locker. Wer nicht Nein sagen kann, bekommt ein Seminar zum Neinsagen. Wer in großen Runden still wird, soll sichtbarer werden. Das ist gut gemeint und geht am Kern vorbei. Denn es behandelt das Verhalten wie einen Fehler, den man nur abstellen muss.

Ich stelle eine andere Frage zuerst: **Wofür war das einmal gut?**

Fast jedes Verhalten, das dich heute an dir stört, war irgendwann eine kluge Lösung. Es hat dich geschützt, dir einen Platz gesichert, dich handlungsfähig gehalten. Ich nenne diese innere Ordnung Anpassungslogik.

Im Lesebuch „Zu Risiken und Nebenwirkungen deiner Stärken“ ging es darum, was Stärken kosten können. Dieses Heft geht einen Schritt tiefer. Es fragt, wie solche Muster entstehen, was sie für dich regulieren und woran du erkennst, ob sie heute noch zu deinem Leben passen.

Lies es langsam. Nimm dir ein Protokoll vor, nicht alle. Und schau, bei welcher Frage du hängen bleibst. Meistens ist es die siebte.

Kristin Fuchs

Drei Sätze, auf denen alles aufbaut

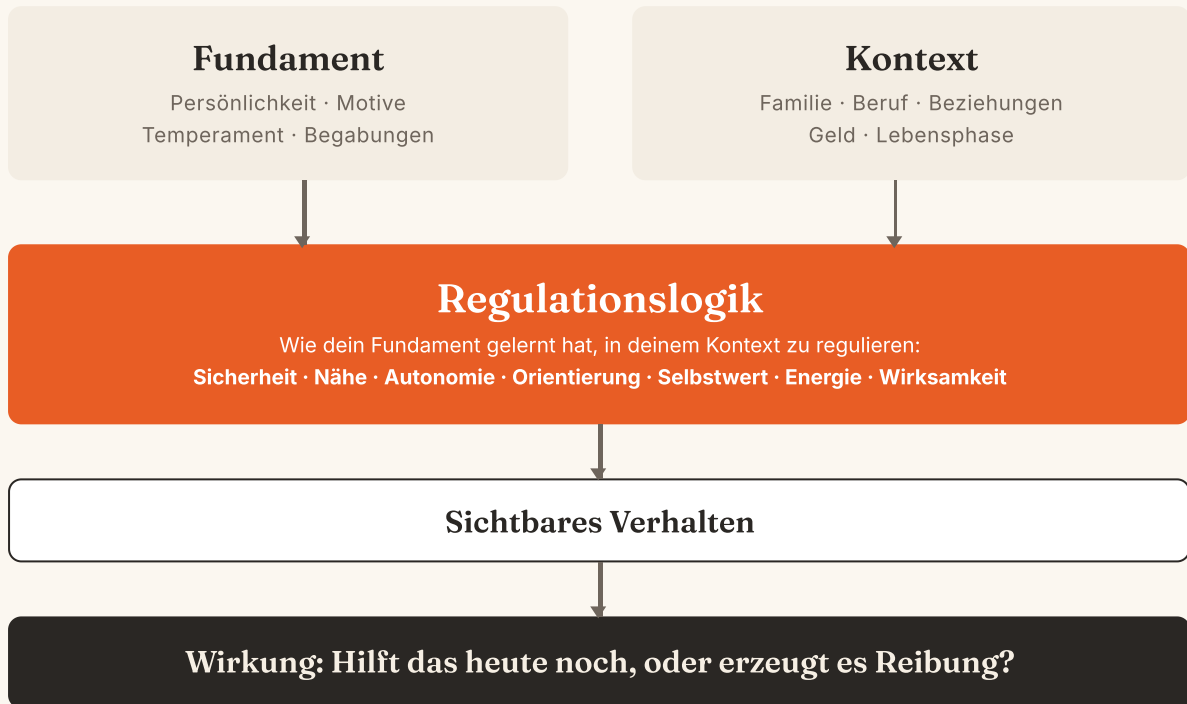
- 1 Verhalten ist selten irrational. Es ist meist die klügste Lösung, die unter den damaligen Bedingungen verfügbar war.
 - 2 Zwischen deiner Persönlichkeit und deinem Verhalten liegt eine Regulationslogik.
 - 3 Nicht immer musst du dich ändern. Manchmal ist es der Kontext, der nicht mehr passt.
-

Zwei Freundinnen, seit über dreißig Jahren vertraut. Sie denken ähnlich, urteilen ähnlich, haben ähnliche Werte. Wer ihnen zuhört, hält sie fast für austauschbar. Und doch handeln sie heute völlig verschieden. Die eine ist finanziell abgesichert und kann sich Zeit lassen. Die andere hat sich selbstständig gemacht, enge Jahre durchgestanden und gelernt, jeden Euro selbst zu erarbeiten.

Ein Persönlichkeitstest würde bei beiden vermutlich ähnliche Profile zeigen. Den Unterschied erklären würde er nicht. Denn nicht ihre Persönlichkeit unterscheidet sie, sondern das, was ihr Leben von ihnen verlangt hat.

Genau dort setzt die Anpassungslogik an. Sie fragt nicht nur: Wie bist du? Sondern: **Unter welchen Bedingungen bist du zu der Person geworden, die heute genau so handelt, und gelten diese Bedingungen noch?**

Was zwischen Persönlichkeit und Verhalten liegt



Fundament ist das, was über die Jahre relativ stabil bleibt. **Kontext** sind die Bedingungen, unter denen dieses Fundament funktionieren musste. Und dazwischen entsteht etwas, das kein Test direkt misst: die Art, wie du gelernt hast, deine Grundbedürfnisse in deinem Umfeld zu sichern.

WARUM REGULATION UND NICHT KONTROLLE

Gefühle lassen sich nicht abstellen, nur regulieren: mal durch Ausdruck, mal durch Beruhigung. Mit Bedürfnissen ist es genauso. Eine Regulationslogik ist deshalb kein Defekt. Sie ist der Beweis, dass dein System funktioniert hat.

Was diese Denkweise nicht ist

Keine Typologie

Niemand ist bei mir Rot,
Gelb, Grün oder Blau.
Es geht um Logiken,
nicht um Schubladen.

Keine Ausrede

Verhalten zu verstehen
heißt nicht, es zu
entschuldigen. Es
macht Veränderung erst
möglich.

Keine Therapie

Wir fragen nach
wiederkehrenden
Mustern, nicht nach
Wunden.

So liest du ein Logik-Protokoll

Auf den folgenden Seiten findest du sechs Verhaltensweisen, für die Menschen oft kritisiert werden, von anderen oder von sich selbst. Jede bekommt zwei Seiten: eine Szene und ein Protokoll. Das Protokoll folgt immer denselben sieben Fragen. Es sind die Fragen, mit denen ich auch im Coaching arbeite.

1 WAS MAN SIEHT	Eine Beobachtung, keine Bewertung.
2 WAS REGULIERT WIRD	Welches Bedürfnis das Verhalten absichert.
3 DIE LOGIK DAHINTER	Eine Arbeitshypothese, keine Wahrheit. Sie gilt erst, wenn du dich darin wiedererkennst.
4 WO SIE GELERNT WURDE	Wiederkehrende Erfahrungen, nicht einzelne Ereignisse.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Der Gewinn. Jede Logik hatte einen.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Was dabei in den Hintergrund getreten ist.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Die eigentliche Frage. Nicht: Weg damit.

01

Noch eine Runde drüber

ÜBER DIE LOGIK VON: PERFEKTIONISMUS

Die Präsentation ist fertig. Eigentlich. Es ist 23 Uhr, und du gehst sie noch einmal durch. Auf Folie neun sitzt die Schrift zwei Pixel zu tief. Niemand außer dir würde es sehen. Du änderst es trotzdem.

Am nächsten Tag sagt deine Chefin: „Super, wie immer.“ Und du denkst an die Stelle auf Folie vierzehn, die du nicht mehr geschafft hast.

Wer dir rät, lockerer zu werden, hat nicht verstanden, was Perfektionismus für dich tut. Er ist kein Hobby. Er ist eine Versicherung: Solange nichts angreifbar ist, kann dich niemand angreifen.

Das Problem ist nur, dass diese Versicherung jedes Jahr mehr Beitrag kostet.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Perfektionismus nimmt zu. Eine viel beachtete Metaanalyse von Thomas Curran und Andrew Hill (2019) fand einen deutlichen Anstieg bei jungen Erwachsenen zwischen 1989 und 2016. Wer mit Rankings, Noten und Likes aufwächst, lernt früh, dass Fehler sichtbar sind.

Perfektionismus

1 WAS MAN SIEHT	Du arbeitest nach, wenn andere längst fertig sind. Lob kommt an, aber es bleibt nicht.
2 WAS REGULIERT WIRD	Sicherheit und Selbstwert.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Wenn nichts angreifbar ist, bin ich sicher.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Umfelder, in denen Fehler auffielen und Gelungenes selbstverständlich war. Schule, erste Jobs, Branchen ohne Fehlertoleranz.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Qualität, Sorgfalt, Verlässlichkeit. Deine Arbeit hält jeder Prüfung stand.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Die Fähigkeit, etwas gut genug sein zu lassen. Tempo. Die Freude an Entwürfen.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Teilweise. Wo Fehler teuer sind: ja. Wo Tempo, Experiment oder Führung gefragt sind, versichert sie ein Risiko, das kaum noch besteht.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Wer würde den Fehler bemerken, und was würde dann wirklich passieren?

02

„Ja, klar, mach ich.“

ÜBER DIE LOGIK VON: NICHT NEIN SAGEN KÖNNEN

Du hast dir den Donnerstag freigehalten. Dann ruft eine Kollegin an, ob du kurz einspringen kannst. „Ja, klar“, sagst du, bevor sie den Satz beendet hat. Danach ärgerst du dich. Nicht über sie. Über dich.

Ein Seminar zum Neinsagen hast du vielleicht schon besucht. Du kennst die Formulierungen. Du benutzt sie nur nicht.

Das liegt nicht an fehlendem Wissen. Es liegt daran, dass dein Ja etwas erledigt, was ein Nein nicht kann: Es hält die Beziehung stabil. Und eine stabile Beziehung war für dich lange wichtiger als ein freier Donnerstag.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Hilfsbereitschaft gilt als Tugend, Abgrenzung schnell als Egoismus. Vielen, Frauen besonders häufig, wird früh beigebracht, verfügbar zu sein. Wer dann Nein sagt, lehnt nicht nur eine Bitte ab, sondern verstößt gegen eine Erwartung.

Nicht Nein sagen können

1 WAS MAN SIEHT	Du sagst zu, bevor du geprüft hast, ob du willst. Danach kommt Ärger, meist über dich selbst.
2 WAS REGULIERT WIRD	Nähe und Zugehörigkeit.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Solange ich da bin, wenn man mich braucht, gehöre ich dazu.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Gruppen, in denen Zugehörigkeit an Nützlichkeit hing. Teams, Familien, Freundeskreise, in denen ein Nein Folgen hatte.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Beziehungsfähigkeit, Verlässlichkeit, viele Menschen, die dich schätzen.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Der Zugang zu den eigenen Grenzen. Die Erfahrung, gemocht zu werden, ohne etwas zu leisten.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Selten noch so, wie sie gebaut wurde. Die meisten Beziehungen, die dir wichtig sind, würden ein Nein aushalten. Geprüft hast du es nur nie.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Welche Beziehung in deinem Leben hat ein Nein von dir schon einmal überstanden?

03

Ich hab da mal was vorbereitet

ÜBER DIE LOGIK VON: KONTROLLE

Urlaub mit Freunden. Du hast die Unterkunft gebucht, die Route geplant, die Restaurants recherchiert und eine Liste angelegt, wer was mitbringt. Die anderen finden das großartig. Sie müssen sich um nichts kümmern.

Am dritten Tag schlägt jemand spontan einen anderen Strand vor. Alle sind begeistert. Nur in dir zieht sich etwas zusammen.

Kontrolle hat einen schlechten Ruf. Dabei ist sie oft nichts anderes als Vorsorge. Wer plant, wird seltener überrascht. Und wer seltener überrascht wird, muss weniger aushalten.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Wir leben in einer Kultur der Optimierung: Tracker, Kalender, Planungs-Apps. Kontrolle wird verkauft wie ein Lebensstil. Was dabei leise verschwindet, ist die Fähigkeit, mit dem Ungeplanten gut umzugehen.

Kontrolle

1 WAS MAN SIEHT	Du planst voraus, übernimmst die Organisation und wirst unruhig, wenn andere spontan umplanen.
2 WAS REGULIERT WIRD	Orientierung und Sicherheit.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Wenn ich vorbereitet bin, kann mich nichts umwerfen.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Phasen, in denen vieles unvorhersehbar war: Umzüge, unsichere Jobs, Verantwortung für andere, Lagen, in denen sonst niemand den Überblick hatte.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Überblick, Organisationstalent, Ruhe, wo andere den Kopf verlieren.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Spontaneität. Vertrauen darauf, dass andere es auch können. Die Erholung, die nur kommt, wenn man nichts in der Hand hat.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Teilweise. In Projekten und Krisen: unbedingt. Im Urlaub, in der Partnerschaft, im eigenen Team reguliert sie oft eine Unsicherheit, die gar nicht mehr da ist.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was ist das Schlimmste, das passiert, wenn jemand anderes plant, und wie wahrscheinlich ist es?

04

Ich hör lieber erst mal zu

ÜBER DIE LOGIK VON: RÜCKZUG IN GROSSEN RUNDEN

Ein Netzwerkabend, zwanzig Leute, Stehtische. Nach einer halben Stunde stehst du am Rand und hältst dich an deinem Glas fest. Später, im Gespräch mit einer einzelnen Person, bist du plötzlich wach, klug, witzig. Auf dem Heimweg fragst du dich, warum du das vorhin nicht konntest.

Dabei fehlt dir nichts. In großen Runden verbrauchst du mehr Energie, als zurückkommt. Also sparst du. Das ist kein Mangel an Selbstbewusstsein. Es ist Haushaltsführung.

Schwierig wird es erst, wenn ausgerechnet die großen Runden die Räume sind, in denen Entscheidungen fallen, Kontakte entstehen und Kompetenz gesehen wird.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Viele Arbeitswelten sind für Menschen gebaut, die in großen Gruppen aufblühen: Großraumbüro, Networking, Meetings mit zwölf Leuten. Wer in kleinen Formaten am besten denkt, wirkt dort leiser, als er ist, und wird oft unterschätzt.

Rückzug in großen Runden

1 WAS MAN SIEHT	In großen Gruppen wirst du still und beobachtest. Im kleinen Kreis bist du präsent und klar.
2 WAS REGULIERT WIRD	Energie und Selbstwert.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Wenn ich mich zurückhalte, bleibe ich bei Kräften und kann mich nicht blamieren.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Gruppen, in denen die Lautesten den Ton angaben. Erfahrungen, in denen spontane Beiträge nicht ankamen oder belächelt wurden.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Beobachtungsgabe, Tiefe im Gespräch, gute Urteile, weil du nicht sofort reagieren musst.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Sichtbarkeit. Der Mut, unfertige Gedanken laut zu denken. Das Gefühl, auch in Gruppen kompetent zu sein.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Als Energiehaushalt: ja. Als Selbstschutz: oft nicht mehr. Die Frage ist weniger, wie du lauter wirst, als wo du Räume findest oder schaffst, die zu dir passen.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

In welchem Format bist du am klügsten, und wie oft kommt es in deiner Woche vor?

05

Ich fang morgen an

ÜBER DIE LOGIK VON: AUFSCHIEBEN

Das Konzept ist seit drei Wochen fällig. In der Zeit hast du die Steuer gemacht, den Keller aufgeräumt und eine neue Software gelernt. Nur das Konzept liegt da.

Dann, zwei Tage vor der Deadline, schreibst du es in einer Nacht. Und es ist gut. Vielleicht besser als alles, was du in Ruhe geschrieben hättest.

Aufschieben gilt als Disziplinproblem. Bei vielen ist es eher eine Regulationsfrage: Was nicht angefangen ist, kann auch nicht misslingen. Und der Druck kurz vor Schluss liefert die Energie, die die Aufgabe allein nicht hergibt.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Das Netz ist voll von Produktivitätstipps, die Aufschieben als Willensschwäche behandeln. Die Forschung sieht es differenzierter: Aufschieben hängt eng damit zusammen, wie wir unangenehme Gefühle regulieren. Wer nur am Zeitplan arbeitet, kämpft gegen das falsche Problem.

Aufschieben

1 WAS MAN SIEHT	Wichtiges bleibt liegen, während du Kleines erledigst. Kurz vor der Deadline wirst du schnell und gut.
2 WAS REGULIERT WIRD	Selbstwert und Energie.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Was nicht angefangen ist, kann nicht scheitern. Und unter Druck bin ich am besten.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Schule und Studium, in denen Last-Minute funktionierte. Aufgaben, die dich unterforderten, bis der Druck sie interessant machte.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Leistung unter Druck, Fokus im Ernstfall, Vertrauen darauf, es noch zu schaffen.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Planbarkeit. Ruhe in den Wochen davor. Vorhaben, die mehr Zeit brauchen als eine Nacht.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Je größer und länger die Vorhaben, desto weniger. Eine Nacht reicht für einen Bericht, nicht für einen Neuanfang.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was müsste eine Aufgabe haben, damit du sie ohne Druck anfängst?

06

Ach, das wäre auch noch spannend

ÜBER DIE LOGIK VON: IDEENSPRINGEN

Du sitzt an deinem Projekt. Dann liest du einen Artikel, der dich auf eine Idee bringt. Die Idee führt zu einem Podcast, der Podcast zu einem Buch, das Buch zu einem Kurs. Abends ist der Kopf voll und das Projekt da, wo es morgens war.

Von außen sieht das aus wie mangelnder Fokus. Von innen fühlt es sich an wie Atmen. Neugier ist für dich kein Zeitvertreib. Sie ist die Art, wie du lebendig bleibst.

Manchmal passiert auch das Umgekehrte: Du bremst dich so lange, um endlich etwas fertig zu bekommen, dass die Neugier leise wird. Dann fehlt nicht der Fokus. Dann fehlt die Lust.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Unsere Aufmerksamkeit ist ein Geschäftsmodell. Plattformen verdienen daran, dass wir weiterklicken. Für Menschen, deren Neugier ohnehin schnell anspringt, ist das eine Umgebung mit eingebautem Rückenwind in die falsche Richtung.

Ideenspringen

1 WAS MAN SIEHT	Du beginnst vieles, verbindest schnell und verlierst das Interesse, sobald etwas Routine wird.
2 WAS REGULIERT WIRD	Autonomie und Energie.
3 DIE LOGIK DAHINTER	<i>„Neues hält mich lebendig. Stillstand fühlt sich an wie Erstickten.“</i>
4 WO SIE GELERNT WURDE	Umfelder, die dich unterfordert haben. Erfahrungen, in denen schnelles Lernen belohnt und Durchhalten vorausgesetzt wurde.
5 WAS DADURCH GEWACHSEN IST	Lerngeschwindigkeit, Querdenken, die Fähigkeit, Felder zu verbinden, die sonst niemand zusammenbringt.
6 WAS DADURCH KLEINER WURDE	Abschlüsse. Tiefe über längere Zeit. Und manchmal, wenn du dich zu sehr bremst, die Neugier selbst.
7 PASST DAS HEUTE NOCH?	Die Neugier: ja. Ihre Form: vielleicht nicht. Die Frage ist nicht, wie du weniger willst, sondern welche Struktur deiner Vielfalt erlaubt zu funktionieren.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Welches Vorhaben wäre groß genug, um deine Neugier ein ganzes Jahr zu beschäftigen?

Eine Stärke verschwindet selten

Regulationslogiken sind nicht starr. Sie verändern sich mit deinem Leben, und zwar auf vier Arten.

VERSTÄRKUNG

Was belohnt wird, wächst.

Neugier führt zu Recherche, Recherche zu eigenen Texten, Texte zu einer Stimme.

KOMPENSATION

Eine Fähigkeit gleicht eine Unsicherheit aus.

Wo vieles unvorhersehbar war, wird Planung zum Halt.

UNTERDRÜCKUNG

Etwas tritt zurück, weil anderes wichtiger ist.

Die Neugier wird gebremst, damit Projekte fertig werden und Geld hereinkommt.

UMLENKUNG

Die Ressource bleibt, das Ventil wechselt.

Statt hundert paralleler Projekte entsteht eine einzige, komplexe Arbeit. Dieselbe Neugier, eine andere Form.

Deshalb beschreibt die Anpassungslogik nicht nur einen Zustand, sondern eine Flugbahn. Ein Persönlichkeitstest zeigt dir, wo du heute stehst. Er zeigt dir nicht, was gerade wartet.

Deine Neugier ist nicht weg. Sie wartet.

Drei Entscheidungen, in dieser Reihenfolge

- 1 Funktioniert das Verhalten heute noch? Ja, nein oder teilweise.
- 2 Stammt die Logik dahinter aus einem Leben, das es so nicht mehr gibt?
- 3 Muss sich etwas an dir ändern, oder an dem Umfeld, in dem du gerade steckst?

Die dritte Frage wird am häufigsten übersprungen. Coaching, Ratgeber und Trainings setzen fast immer bei der Person an: anders denken, anders reagieren, anders kommunizieren. Manchmal ist das richtig. Manchmal passt das Fundament aber genau, und nur die Bedingungen passen nicht mehr. Dann liegt die Lösung im Wechsel des Umfelds, nicht in der Optimierung des Menschen.

Was Tests beschreiben, und was sie nicht erklären

LINC PERSONALITY PROFILER	Wie bin ich? Charakter, Motive, Kompetenzen.
MOTIVKOMPASS®	Was brauche ich? Welches Bedürfnis ist gerade unerfüllt?
ANPASSUNGSLOGIK	Wie bin ich so geworden, und passt das heute noch?

Die Anpassungslogik ersetzt keine Diagnostik. Sie stellt deren Befunde in eine zeitliche Entwicklung. Der LINC Personality Profiler ist dafür meine Empfehlung, aber keine Voraussetzung: Vorhandene Ergebnisse vergleichbarer Verfahren beziehe ich gern mit ein.

Dein eigenes Logik-Protokoll

Nimm dir ein Verhalten vor, das dich an dir selbst stört. Schreib nicht, was stimmen sollte. Schreib, was dir als Erstes einfällt.

1 · WAS MAN SIEHT

Das Verhalten, so beschrieben, wie eine freundliche Beobachterin es beschreiben würde

2 · WAS REGULIERT WIRD

Sicherheit, Nähe, Autonomie, Orientierung, Selbstwert, Energie oder Wirksamkeit?

3 · DIE LOGIK DAHINTER

Ein Satz, der mit „Wenn ich ..., dann ...“ beginnt

4 · WO SIE GELERNT WURDE

Wo das immer wieder gebraucht oder belohnt wurde

5 · WAS DADURCH GEWACHSEN IST

Wofür andere mich schätzen

6 · WAS DADURCH KLEINER WURDE

Was ich darüber verlernt habe

7 · PASST DAS HEUTE NOCH?

Ja, nein, teilweise, und woran ich das merke

ICH ODER MEIN KONTEXT?

Was müsste sich ändern, damit es wieder passt?

MEINE FRAGE ZUM MITNEHMEN

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Wenn eine Frage hängen geblieben ist

Das erste Lesebuch

„Zu Risiken und Nebenwirkungen deiner Stärken“ nimmt sechs Stärken unter die Lupe: was sie dir bringen und was sie dich heute kosten. Sechs Beipackzettel, kostenlos auf gedankenakrobaten.de.

Die Denkwerkstatt

Die Kolumne „Nebenwirkungen von Stärken“ erscheint alle zwei Wochen auf gedankenakrobaten.de. Dort findest du auch die Anpassungslogik ausführlich erklärt und ein Glossar der Begriffe aus diesem Heft.

Das Workbook

„Passt. Passt nicht.“ ist ein kostenloses Workbook für sieben Tage. Es hilft dir, dein eigenes Muster nicht nur zu lesen, sondern auszuprobieren.

Das Gespräch

Wenn du merkst, dass eine alte Logik gerade dein Leben bestimmt, lass uns sprechen. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich. Wir suchen dort zuerst das Muster, nicht sofort die Lösung.

Gemeinsam bleiben wir anders.

Dieses Lesebuch ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn dich ein Thema stark belastet, sprich bitte mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer psychotherapeutischen Fachperson.

Herausgeberin und redaktionell verantwortlich: Kristin Fuchs | Gedankenakrobaten®, Inhaberin Kristin Fuchs · Vor dem Bardowicker Tore 6a · 21339 Lüneburg
Telefon +49 151 56 065 765 · hallo@gedankenakrobaten.de · gedankenakrobaten.de · USt-IdNr. DE277557420
© 2026 Kristin Fuchs. Weitergabe des unveränderten PDFs ausdrücklich erwünscht.