

Vortragshandout: WORTE UND WAHRNEHMUNG

Ein Vortrag über die Macht der Worte und wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen. Von Andreas Sedlag, Theaterpädagoge, Kompetenztrainer und systemischer Coach.

Begrüßung und Einstieg

Willkommen

Kurze Selbstvorstellung: Andreas Sedlag, Theaterpädagoge, Kompetenztrainer und systemischer Coach, Fragen dazu gerne im Nachgang

Mobiltelefone auf lautlos stellen (freundliche Erinnerung für mich) 😊

Rhetorische Frage ans Publikum richten: Warum sind wir heute hier?

Heute sprechen wir über die Macht der Worte und wie sie unsere Wahrnehmung beeinflussen

Ich habe den Vortrag in 10 Punkte gegliedert, so können Sie verfolgen, wo wir stehen. Bei der Dauer des Vortrages werde ich berücksichtigen, dass wir spätestens um 23:00 Uhr fertig sein sollen, oder habe ich das falsch verstanden?

Erwähnung des Goethe-Zitats zur Dauer (optional konkretisieren)

Das ist die sprachliche Magie! Wir sind in der Lage durch Worte durch Raum und Zeit Gedanken, also Wahrnehmungen bei anderen zu erzeugen. Und jetzt stellen Sie sich noch vor, dass dieser kleine Elefant mit seinen großen Ohren und schlenkerndem Rüssel in einer Bibliothek wild und fröhlich tanzt und dabei an Quantenmechanik denkt!

Hintergrundinformation

Der Einstieg soll einen Spannungsbogen aufbauen und die Teilnehmenden neugierig machen. Die Frage "Warum sind wir heute hier?" regt zum Nachdenken an und schafft eine persönliche Verbindung zum Thema.

Quellen

- Eigene berufliche Expertise mit über 30 Jahren Bundeswehr-Erfahrung,
- Dort wurde ich teilweise Sprachhygieniker genannt, weil ich mich bei bestimmten Begriffen, Redewendungen oder auch Witzen positioniert habe,
- seit 1997 arbeite ich im Nebenberuf als Trainer, Theaterpädagoge und
- seit 2013 im Hauptberuf und nun auch als Kompetenztrainer für Ehrenamtliche und Führungskräfte sowie als systemischer Coach
- Goethe-Zitat: „Hätte ich mehr Zeit gehabt, hätte ich mich kürzer gefasst.“

📄 Interaktiver Einstieg

Geschichte vom kleinen Elefanten kurz erwähnen (als Teaser): Bitte schließen Sie kurz die Augen.

Denken Sie jetzt bitte auf gar keinen Fall an einen kleinen blauen Elefanten.

Na, wem ist das gelungen? Mal ehrlich! Wer hatte gerade keinen blauen Elefanten in den Gedanken?

Sprache im Wandel - Ereignisse



"Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt"

— Ludwig Wittgenstein (1889 – 1951), österr. Philosoph

Hintergrundinformation

Die deutsche Sprache hat sich über Jahrhunderte entwickelt und verändert. Besonders die Bibelübersetzung Luthers hatte einen enormen Einfluss auf die Vereinheitlichung des Deutschen. Heute erleben wir mit der Digitalisierung und Globalisierung wieder einen beschleunigten Sprachwandel.

Quellen

- Deutsche Sprachgeschichte (Gesellschaft für deutsche Sprache)
- Wittgenstein, Ludwig (1922). Österr.-brit. Philosoph: Tractatus Logico-Philosophicus; Buch über den Zusammenhang von Sprache und Realität, Grenzen des Sagbaren

Sprache im Wandel - Menschen

01

Karl der Große (ca. 800)

Förderung der deutschen Sprache

02

Johannes Gutenberg (ca. 1450)

Revolution im Buchdruck

03

Martin Luther (ab 1521)

Bibelübersetzung als Grundstein des Neuhochdeutschen: Perlen vor die Säue, Dorn im Auge, im Schweiß meines Angesichts

04

Wilhelm v. Humboldt (1767-1835)

Dt. Sprachphilosoph: „Sprache formt Denken und Weltanschauung“, „Sprache vermittelt eine eigene Weltansicht und beeinflusst unsere Wahrnehmung“

05

Johann Christoph Adelung (1732-1806)

Erster deutscher Sprachsystemiker (Grammatik)

06

Jacob & Wilhelm Grimm

Jacob (1785-1863) und Wilhelm (1786-1859) Grimm begannen 1838 erstes Deutsches Wörterbuch (Jacob schaffte A; B; C; E, und Wilhelm D bevor sie verstarben)

07

Konrad Duden (1880)

Vollständiges Wörterbuch mit 27.000 Stichwörter auf 187 Seiten, heute 29.Ausgabe mit 151.000 Stichwörtern auf 1328 Seiten (ChatGPT...)

Sapir-Whorf-Hypothese

"Sprache beeinflusst unser Denken und unsere Wahrnehmung!"

Die beiden Linguisten Edward Sapir (1884-1939) und Benjamin Lee Whorf (1897-1941) werden im Audio kurz vorgestellt

Vera F. Birkenbihl (1946-2011)

Gehirngerechtes Lernen, Zusammenhang zwischen Sprache und Denken (gesonderte Vorstellung mit Audio)

Kübra Gümüşay (geb. 1988)

Türkisches Sprichwort "Bir lisan, bir insan. İki lisan, iki insan." (Eine Sprache, ein Mensch - Zwei Sprachen, zwei Menschen)
=> Audio

Quellen

- Lutherbibel und ihr Einfluss auf die deutsche Sprache
- <https://studyflix.de/deutsch/sapir-whorf-hypothese-4423>
- Gümüşay, K. (2020). Sprache und Sein
- Birkenbihl, V. F. - Werke zum gehirngerechten Lernen

Eigene Notizen

Für Luther war klar: Gott ist kein unerreichbarer Kaiser auf einem Thron – sondern nahbar, menschennah, zugewandt. Er wollte, dass jeder Mensch direkt mit Gott sprechen kann – ohne Umwege, ohne Priester als Übersetzer. Das „Du“ symbolisiert:

- Vertrauen,
- Nähe,
- Beziehung auf Augenhöhe,
- Freiheit des Einzelnen vor Gott

„Sprache ist Beziehung. Luther hat mit seinem ‚Du‘ zu Gott nicht nur Religion reformiert – sondern auch Nähe, Vertrauen und Augenhöhe in Worte gegossen – auch wenn es noch lange dauerte, bis das Du zur Alltagssprache wurde.“

Sapir-Whorf-Hypothese und Wortschatz

„Sprache beeinflusst unser Denken und unsere Wahrnehmung“

Hintergrundinformation: Die Sapir-Whorf-Hypothese besagt, dass die Struktur der Sprache das Denken und die Weltanschauung eines Menschen prägt. Die starke Gesetzmäßigkeit dieser Theorie ist heute umstritten, aber der grundsätzliche Einfluss von Sprache auf Denken ist wissenschaftlich anerkannt.

Beispiel: Aborigines kennen kein links, rechts, vorne, hinten. Sie orientieren sich ausschließlich an den Himmelsrichtungen, egal wo sie gerade sind.

Tabelle 1: Emotionale Bewertung im Alltag

„Die geschätzte Verteilung von 55 % positiven, 25 % neutralen und 20 % negativen Worten basiert auf Beobachtungen aus der Kommunikationspraxis und ist kein wissenschaftlich gesichertes Ergebnis. Sie dient hier als Impuls, um den eigenen Wortschatz zu reflektieren.“

Tabelle 2: Emotionale Bewertung von Wörtern im Alltag vs. Duden laut Birkenbihl

Birkenbihl hat ohne Laborkittel Duden analysiert. Sie zählte damals 115.000 Begriffe, wovon 4200 Begriffe positiv besetzt und 8100 negativ besetzt waren. Der Rest war neutral und nicht eindeutig bewertbar. In der 28. Ausgabe des deutschen Rechtschreibdudens waren 148.000 Begriffe, in der aktuellen 29. Ausgabe sind 151.000 Begriffe gelistet. Eine aktuelle positiv-negativ-Zuordnung gibt es nicht.

Unser durchschnittlicher Wortschatz umfasst 12.000 bis 15.000 Worte.

Berliner Wortgefühlliste (BAWL-R), 2010

(Berlin Affective Wordlist-Reloaded) erstellt u.a. mit Freien Uni Berlin (2900 Begriffe zur psych. Forschung): Stimmungswortschatz

- Liebe → sehr positiv, aktivierend
- Tod → stark negativ, mittel aktivierend
- Tisch → neutral, wenig aktivierend

Deutsch SentiWS), 2010

(SentimentWortschatz) erstellt u.a. mit der Uni Leipzig (ca. 3500 Grundbegriffe zur digitalen Auswertung von Texten):

- hervorragend → +1 (stark positiv)
- schlecht → -1 (stark negativ)
- gehen → 0.0 (neutral)

Beide Listen zeigen, wie Sprache emotional wirkt – bewusst oder unbewusst. Trainiert KI

Vera Felicitas Birkenbihl (1946 – 2011)

Managementtrainerin, Autorin und Vortragsrednerin

2007 Vortragsreihe „Worte und ihre Wirkung: Kommunikation, Sprache und Denken“

5 Aussagen von ihr

„Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt.“ (Zitat von Josep Rudyard Kipling (1865 – 1936), Autor „Das Dschungelbuch“)

Kübra Gümüşay (geb. 1988)

Autorin und Aktivistin, am Beispiel "Yakamoz" (türkisch): Ein Wort, das die Reflexion des Mondlichts auf dem Wasser beschreibt - ein Konzept, für das es im Deutschen kein einzelnes Wort gibt.

Türkisches Sprichwort "Bir lisan, bir insan. İki lisan, iki insan." (Eine Sprache, ein Mensch - Zwei Sprachen, zwei Menschen)

Mark Twain verzweifelte in der 1870er beim Erlernen der deutschen Sprache und schrieb daraufhin mit Augenzwinkern sein Buch: „The Awful German Language“ - Die schreckliche dt. Sprache

Macht der Worte mit Video „explain it“

Sprache ist mächtig, und Macht bedeutet Verantwortung

Beispiele für die Macht der Worte

Experiment "Elderly Priming" (1996)

Bargh, Chen, Burrows: Teilnehmer bewegten sich langsamer nach Konfrontation mit altersbezogenen Begriffen

Problematische Begriffe

"getürkte Rechnung" - negative Konnotationen

"Stress" - unterschiedliche Wirkung je nach Kontext

Gesellschaftliche Dimension

Unwort des Jahres

- 2023: "Remigration" Jury
- 2024: "Biodeutsch" Jury

Wort des Jahres

- 2023: "Krisenmodus" GfDS
- 2024: "Ampel-Aus" GfDS

Jugendwort 2024

- „Goofy“ (Goofy-Move) peinliches Verhalten (Orga Langenscheidt-Verlag und online-Voting 11-20jährige)
- „Aura“ (krasse Aura = + Minus 50 Aura = -)

Schönstes Wort

- 2004: "Habseligkeit" einmalige Aktion vom Dt. Sprachrat, GfDS, Goethe-Inst.

Hintergrundinformation

Das "Elderly Priming"-Experiment demonstrierte, wie unbewusste Aktivierung von Stereotypen das Verhalten beeinflussen kann. Die Teilnehmer (Durchschnittsalter 22) wurden mit altersbezogenen Worten konfrontiert und bewegten sich anschließend signifikant langsamer - ohne sich dessen bewusst zu sein.

Quellen

- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior
- Gesellschaft für deutsche Sprache: Wort des Jahres
- Sprachkritische Aktion "Unwort des Jahres"
- www.youtube.com/watch?v=VNsl30-AMmE

Eigene Notizen

Geschichte erzählen: "Kultur macht stark" (hier eigene Geschichte einfügen)

Paul Watzlawick beschrieb 1976 in seinem Buch: *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?: Die Wirklichkeit ist nicht einfach da, sie wird durch Sprache und zwischenmenschliche Interaktion sozial konstruiert. Worte formen unsere Welt.*

Worte beeinflussen unser Gehirn

Gehirnfakten

1,5kg

Gewicht

Fett/Wasser

20%

Energiebedarf

des Körpers

86Mrd

Neuronen

geschätzt

5,8M

km Nervenbahnen

145 Erdumrundungen oder 15
x zum Mond

4. Bewusstsein und Unbewusstsein erklären

(immer wieder gestellte Frage)

Unbewusst

Unbewusst ist ein psychologisch korrekter Begriff, der unseren tieferen psychischen Bereich umschreibt, in dem z. B. verdrängte Ereignisse schlummern und nicht sofort verfügbar sind

Unterbewusstsein

Das Wort Unterbewusstsein ist ein umgangssprachlicher Begriff und beschreibt damit unser Bauchgefühl und unsere Intuition

Explizite (bewusste) Verarbeitung

300-500 ms

Implizite (un(ter)bewusste) Verarbeitung

10-50 ms => > 99% unserer Entscheidungen

5. Losada-Rate

Psychologe (1939-2020) (1999): Verhältnis positiver zu negativer Kommunikation für erfolgreiche Teams (Marcial Losada, chilenischer Psychologe)

6. Asiatischer Virus, 600 Erkrankte

Grp 1 A 200 retten; B 1/3 alle retten oder 2/3 niemand

Grp 2 C 400 sterben; D 1/3 niemand stirbt oder D 2/3 alle sterben (Gewinn-/Verlust-Frame)

7. Pygmalion-Effekt (1966, Robert Rosenthal, Leonore Jacobson)

Erwartungseffekt - wie unsere Erwartungen die Leistung anderer beeinflussen (Video) => selbsterfüllende Prophezeiung

Hintergrundinformation

Die Losada-Rate besagt, dass für gute Teams ein Verhältnis von mindestens 2,9:1 (positiver zu negativer Kommunikation) notwendig ist, während herausragende Teams sogar Werte um 5:1 erreichen. Unter 1:1 gegen die Beziehungen eher auseinander.

Der Pygmalion-Effekt wurde in einer bahnbrechenden Studie nachgewiesen, bei der Lehrkräften mitgeteilt wurde, bestimmte Schüler hätten besonderes Potenzial (obwohl sie zufällig ausgewählt wurden). Diese Schüler zeigten tatsächlich bessere Leistungen, nur aufgrund der veränderten Erwartungshaltung und Kommunikation der Lehrer.

Quellen

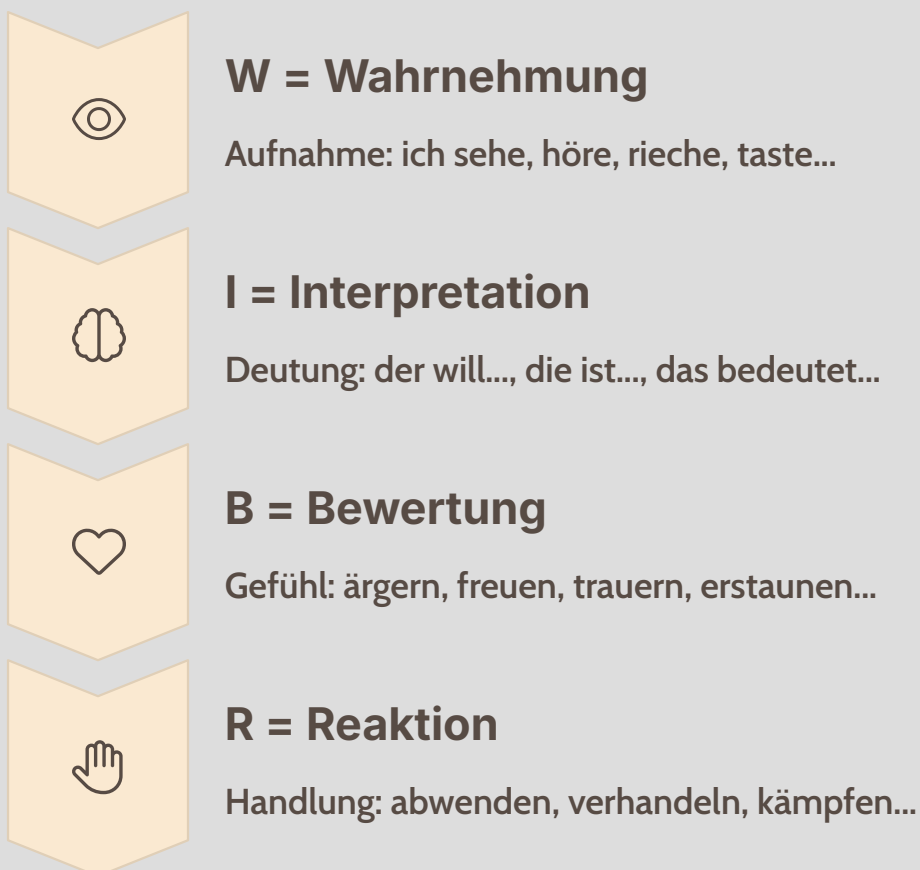
- Losada, M. (1999). The complex dynamics of high performance teams
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1966). Pygmalion in the classroom
- Neurowissenschaftliche Grundlagen zu Gehirnarealen und Verarbeitungszeiten

Eigene Notizen

Marcial Losada war ein chilenischer Psychologe und Berater, der für seine Forschung zur Dynamik von Hochleistungsteams bekannt wurde. Seine mathematischen Ergebnisse wurden später aus der Studie zurückgezogen

Auch google hat 2012 – 2014 die Effektivität von Teams untersucht und 2015 mit der Aristoteles-Studie veröffentlicht. Das bestätigte frühere Forschungsergebnisse aus der 1990ern von Amy Edmondson, und die Bedeutung von „psychologischer Sicherheit“ für ein Team.

WIBR-Modell



WIBR-Modell von Lyman Steil (1986)

Auf den Kreislauf und die Möglichkeit zur Intervention (Innehalten, atmen) hinweisen

Bedeutung für Kommunikation und Missverständnisse erklären

Beispiele aus dem Alltag einbringen (Augenkontakt, Händedruck)

Drei-Gehirne-Modell von 1970

Stammhirn = [Reptil + Limbisches System] und Großhirn = [Neo-kortex] von Paul MacLean (1913-2007), US-amerik. Hirnforscher:

Reptilgehirn

Überleben, Reflexe, Atmung =>
(Bauch, implizit)

Limbisches System

Gefühle, Motivation => (Herz,
implizit)

Neokortex

(Teil v. Großhirn) = Denken,
Sprechen, Reflektieren => (Kopf;
explizit; unser „ICH“)

Hintergrundinformation

Das WIBR-Modell zeigt, wie wir Informationen verarbeiten und darauf reagieren. Es verdeutlicht, dass unsere Reaktionen nicht direkt auf der Wahrnehmung basieren, sondern durch Interpretation und Bewertung gefiltert werden. Dies erklärt, warum verschiedene Menschen auf die gleiche Situation unterschiedlich reagieren können.

Quellen

- Steil, L. (1986). Effective listening: Key to your success
- Kommunikationsmodelle und ihre praktische Anwendung

Eigene Notizen

Der Neokortex schreibt das Drehbuch, das limbische System gibt ihm Gefühl, Musik und Farbe, das Stammhirn achtet darauf, dass keiner stirbt auf der Bühne.

Der Mandelkern (auch Amygdala genannt) ist Bestandteil des limbischen Systems und spielt bei der Verarbeitung von Emotionen eine zentrale Rolle, insbesondere bei der Entstehung von Angst und der Bewertung emotionaler Situationen.

Gerald Hüther sagt: Worte sind wie "Dünger für unser Gehirn". Sie können Verbindungen im Gehirn stärken oder schwächen – je nachdem, wie wir miteinander sprechen.

- Wertschätzende Worte fördern Vertrauen, Motivation und gemeinsames Denken.
- Abwertende Worte führen zu Angst, Rückzug oder Widerstand.

Er betont: „Wie wir mit Sprache umgehen, bestimmt, wie wir uns selbst und andere sehen.“

Sein Appell: Sprache sollte ermutigen, nicht beschämen. Nur so können Menschen lernen, wachsen und sich entfalten.

Worte in der Therapie

Worte können verändern und sind Brücken zur Heilung

Sie eröffnen einen Zugang zum Inneren

Therapeutische Ansätze

Kognitive Umstrukturierung (Reframing)

Veränderung negativer Denkmuster durch Sprache

Rapport (Vertrauensbeziehung)

In der Therapie als Türöffner

TA (Transaktionsanalyse)

Drei Ich-Zustände

Assoziation und Dissoziation

Als sprachliche Techniken

Praktischer Hinweis

Veränderungen brauchen etwa **66 Tage Übung**

Bedeutung von Achtsamkeit und Resilienz betonen

"Worte sind wie Schlüssel. Sie können Türen zu unserem Inneren öffnen – oder verschließen."

– unbekannte Herkunft

Hintergrundinformation

Die kognitive Umstrukturierung ist ein zentrales Element in der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Dabei werden negative, verzerrte Gedanken identifiziert und durch realistischere, hilfreichere Gedanken ersetzt. Die Forschung zeigt, dass diese sprachbasierten Interventionen bei Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Erkrankungen wirksam sind.

Die Zahl von 66 Tagen für Verhaltensänderungen stammt aus einer Studie von Dr. Phillippa Lally für die University College London. Sie zeigte, dass es durchschnittlich 66 Tage dauert, bis ein neues Verhalten automatisiert wird (zwischen 18 und 254 Tagen, je nach Person und Verhalten).

Quellen

- Kognitive Verhaltenstherapie nach Aaron T. Beck
- Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation
- Transaktionsanalyse nach Eric Berne
- Dr. Phillippa Lally im European Journal of Social Psychology

📌 Worte in der Therapie sind wie Licht in einem dunklen Raum. Sie machen sichtbar, benennbar und dadurch oft veränderbar, was vorher diffus, schmerzhaft oder verborgen war. Wie wir etwas benennen, bestimmt, wie wir es erleben.

Positive Worte – positives Denken?

Abgrenzung zum Euphemismus (Beschönigung)

Wie positive Worte Selbstbild und Selbstvertrauen stärken können

Bedeutung von konkretem Feedback: "Beeindruckend, wie Du das machst!"

(Affirmationen aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn, Studie von Cascio 2016)

- Ist eine Sache des Preises (Martin Seligman)
- Darf nicht dumm machen (Birkenbihl)

Die Sache mit den Glaubenssätzen

Innerer Dialog beeinflusst Leistung, Stimmung und Verhalten

Zur Selbstreflexion in der interaktiven Pause (15 Min)

Welche Glaubenssätze habe ich?

Wie positiv ist mein Sprachgebrauch?

Was möchte ich bei mir gerne ändern?

Buchtip: Martin E. P. Seligman „Der Glücks-Faktor“ => positive Psychologie

Hintergrundinformation

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Oft entstehen sie in der Kindheit und wirken unbewusst. Negative Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug" können durch bewusste sprachliche Interventionen verändert werden.

Die Forschung zur "Self-fulfilling prophecy" (sich selbst erfüllende Prophezeiung) zeigt, wie unsere inneren Überzeugungen und der Selbstdialog unsere Leistung und unser Wohlbefinden beeinflussen.

Quellen

- Positive Psychologie nach Martin Seligman (Buchtip)
- Forschung zu Affirmationen und innerem Dialog (Cascio, 2016, Oxford Academic)
- Konzept der Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura
- World Happiness Report

Eigene Notizen

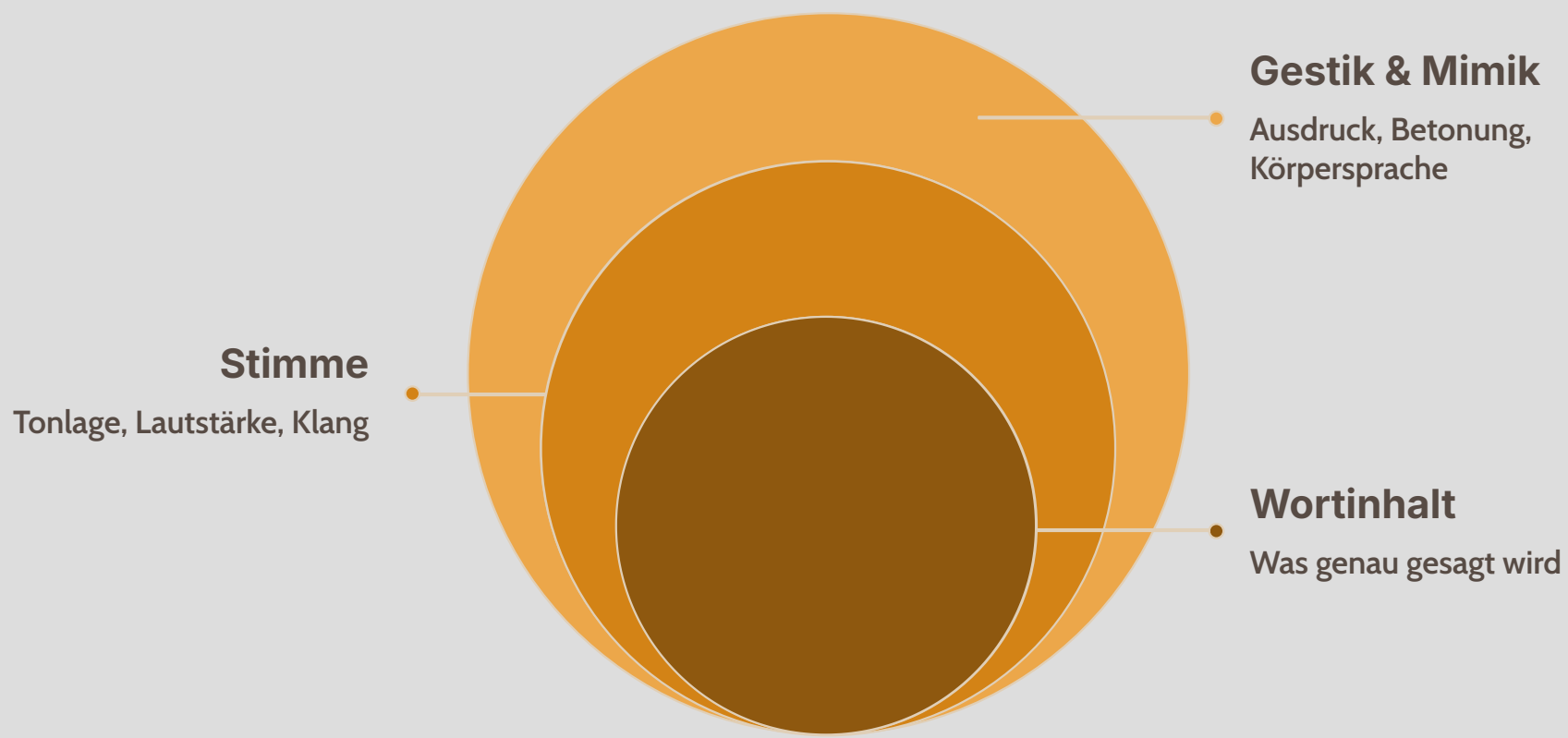
Der Psychologe Albert Bandura (1925–2021) definierte Selbstwirksamkeit (self-efficacy) als:

„den Glauben an die eigene Fähigkeit, bestimmte Handlungen erfolgreich ausführen zu können, um ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen.“

Das heißt: Menschen trauen sich etwas zu – oder eben nicht. Und das beeinflusst direkt ihr Denken, Handeln, Fühlen und Lernen.

Finnland ist zum 8.Mal glücklichstes Land der Welt. 2.Dänemark, 3.Island, 4.Schweden, 5.Niederlande, 6.Costa Rica, 7.Norwegen, 8.Israel, 9.Luxemburg, 10.Mexiko, 11.Australien, 12.Neuseeland, 13.Schweiz, 14.Belgien, 15.Irland, 16.Litauen, 17. Österreich, 18.Kanada, 19.Slowenien, 20.Tschechien, 21.VAE, 22.Deutschland; 23.Vereinigtes Königreich, 24.USA (schlechteste Platzierung jemals), 28.Spanien, 33.Frankreich, 40.Italien, 66.Russische Föderation, 147.Afghanistan = letzter

10. Finale



Das Zusammenspiel der Kommunikationsebenen ist entscheidend für die Wirkung einer Botschaft.

Praktischer Tipp für positive Kommunikation:

Öfter "JA - genau und..." verwenden

Fördert konstruktive Kommunikation und Kreativität, öffnet den Dialog und baut auf Ideen auf.

Anstelle von "Ja, aber..."

Wird oft als Ablehnung wahrgenommen und blockiert den Gesprächsfluss.



Interaktiver Abschluss:

→ "Welches Wort nimmst Du heute mit nach Hause?"

→ Raum für Fragen geben

→ Dank ans Publikum

Eigenes Gedicht per Video: "WORTE"

Hintergrundinformation

Die Kommunikationsforschung (Albert Mehrabian) zeigt, dass der Gesamteindruck einer Botschaft zu 7% durch die Worte, zu 38% durch die Stimme und zu 55% durch die Körpersprache bestimmt wird. Diese Zahlen werden oft missverstanden - sie gelten primär für emotionale Kommunikation, verdeutlichen aber die Bedeutung nonverbaler Elemente.

Das "Ja, und..."-Prinzip stammt aus dem Improvisationstheater und fördert konstruktive Kommunikation und Kreativität, während "Ja, aber..." oft als Ablehnung wahrgenommen wird.

Quellen:

- Mehrabian, A. - Nonverbale Kommunikation
- Keith Johnstone - Improvisationstechniken
- Eigenes Gedicht "WORTE"

Eigene Notizen:

ChatGPT am 12.04.25 Sprach-Goldschmiedekunst passt auch wirklich wunderbar zu deinem Stil – wertschätzend, liebevoll, handwerklich präzise und ein bisschen augenzwinkernd.

Das ist übrigens genau das, was gute Sprache oft braucht:

Nicht Lautstärke, nicht Schnelligkeit – sondern Geduld, Feingefühl und Lust am Gestalten.

„Sprache ist für mich wie eine Werkstatt: Ich schleife an Worten, feile an Formulierungen und setze Satzperlen aneinander. Das ist Sprach-Goldschmiedekunst – und die darf manchmal glitzern, manchmal schlicht sein, aber immer echt.“

„Manche Menschen hauen Worte raus wie mit dem Presslufthammer.“



Autor:

Andreas Sedlag, Kompetenztrainer, Theaterpädagoge und systemischer Coach

www.as-courage.de | E-Mail: kontakt@as-courage.de | Mobil: +49 (0) 170 5292429