

Protokoll 24-Hamburg – Wochenende 1

Inhalte des Wochenendes:

- Ankommen
- Kennenlernen
- Glückskreuz – Was ist Glück?
- Stärken entdecken und konkretisieren
- Emotionen – Empathie und Impathie

Nach einer kurzen Vorstellung des Teams und organisatorischer Punkte fingen wir damit an, uns ein wenig besser kennenzulernen:

Postkartenspiel - Motivkarten

- Was bedeutet Glück für Dich?
- Spüre welche Karte Dich am meisten anspricht und nimm diese Karte.
- Wähle eine Person aus und stelle dieser Person Dich und Deine Karte vor.
- Beide Personen stellen sich, gegenseitig mit dem Thema Glück, in der Gruppe vor.

Reflektion

- Wie ging es Dir mit dieser Übung?
- Was hat sich verändert durch diese Übung?

Essenz

- Glück, Glücksmomente sind sehr individuell und subjektiv.
- Bilder machen das Unbewusste transparenter.
- Es entsteht mehr Verstehen, gegenüber sich selbst und den Anderen.
- Davor: „You don't know the story!“ Du kennst die Geschichte des Anderen nicht!
- Offenheit gegenüber dem Unbekannten entwickeln.
- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1, Methoden.



Warum machen wir das Postkartenspiel? Hier kann uns der Individuationswürfel viele Hinweise geben.

Individuationswürfel

- Der Individuationswürfel basiert auf dem Johari-Fenster, das von den amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham im Jahr 1955 entwickelt wurde.

Selbstbild

Es gibt zwei Perspektiven, die für ein stimmiges Selbstbild wichtig sind:

- Die **Innenperspektive** beinhaltet alles, was der Mensch potentiell über sich selbst wissen kann.
- Die **Außenperspektive** meint alles, was die Mitmenschen über diese Person wissen könnten.

Öffentliche Anteile

- Sind Anteile die mir und anderen bekannt sind.
- Kann für und gegen mich verwendet werden.

Diskrete Anteile

- Sind Anteile die mir, aber nicht allen bekannt sind.
- Durch die Erfahrung von Akzeptanz, besteht die Chance immer authentischer zu werden.

Blinde Anteile

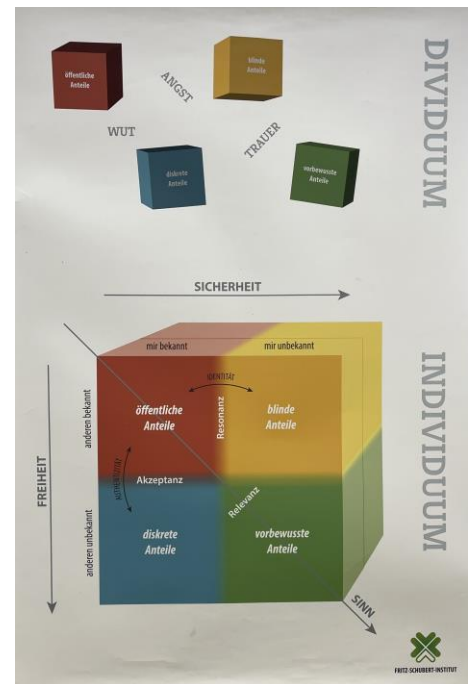
- Sind Anteile die mir unbekannt, aber anderen bekannt sind.
- Man kann sie erfragen und durch konstruktives Feedback minimieren.

Vorbewusste Anteile

- Sind Anteile die mir und auch anderen unbekannt sind.
- Mit professioneller Hilfe kann man beginnen diese Anteile zu erforschen.

Essenz

- Der Prozess des Individuationswürfel fördert im hohen Maße die Persönlichkeitsentwicklung und fördert somit wachstumsfördernde Kommunikationen und Interaktionen.
- In Verbindung mit dem Postkatenspiel:
 - Ich präsentiere einen Teil von mir, der den anderen noch unbekannt ist.
 - Ich präsentiere mich bei der Vorstellung und damit auch Anteile, die mir selbst nicht bewusst sind (Auftreten, Bewegung, Ausdruck usw.).
 - Bilder sind intuitiv und hat mit vorbereiteten Anteilen zu tun.



Erwartungen

- Vorschau auf Juli 2025.
- Was haben wir erreicht?
- Nach der Erfassung der Erwartungen wurde diskutiert, was davon von den Veranstaltern umgesetzt werden kann und was in der Verantwortung der Teilnehmenden liegt.
- Wird am letzten Wochenende des Glückskurses abgeglichen!



Glückskreuz

Was ist Glück? Diese Frage ist für das „Schulfach Glück“ von zentraler Bedeutung. Um genau die Facetten des Glücks zu betrachten, gibt es das Glückskreuz.

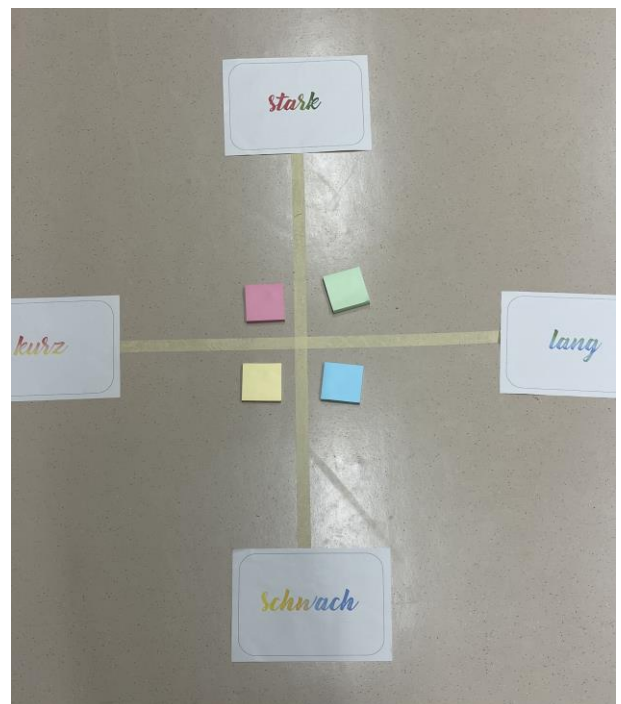
Das Glückskreuz besteht aus zwei verschiedenen Achsen, der vertikalen Achse, die Achse der Intensität und der horizontalen Achse, die Achse der Dauer. Dadurch entstehen vier Quadranten **mit den Farben gelb, rot, blau und grün**.

Achse 1 - Intensität

- Es gibt unterschiedlich starke oder schwache Glücksempfindungen, was uns kurzfristig bzw. langfristig glücklich macht.
- Die Intensität kann hoch oder niedrig sein und ist eine subjektive Wahrnehmung.
- Was hat Dich sehr glücklich gemacht?
- Was hat Dich weniger glücklich gemacht?

Achse 2 - Dauer

- Glücksempfindungen können eine unterschiedlich lange Dauer haben, sie können von kurzer Dauer oder von langer Dauer sein.
- Was hat Dich kurzfristig glücklich gemacht?
- Was hat Dich langfristig glücklich gemacht?



Aufgabe - Zettel beschriften

- Zwei Zettel in den Farben gelb, rot, blau und grün nehmen und Antworten auf folgende Fragen aufschreiben:

- **Gelb** - Was trägt kurzfristig und mit geringer Intensität zu meinem Glück bei?
- **Rot** - Was trägt kurzfristig und mit hoher Intensität zu meinem Glück bei?
- **Blau** - Was trägt langfristig und mit geringer Intensität zu meinem Glück bei?

- Ein freundliches Lächeln, einen 1€ zu finden, shoppen gehen, Eichhörnchen im Garten oder die Deutsche Bahn ist mal pünktlich, können kleine Glücksmomente auslösen.
- Dopamin wird ausgeschüttet, aber nur in einer geringen „Dosis“ und nur für eine kurze Zeit. Ein kurzfristiges, subjektives Wohlbefinden entsteht.

Roter Bereich - Erlebnisse

- Im roten Bereich sind es die gemeinsamen Erlebnisse mit Menschen, die ein intensiveres, kurzfristiges Wohlbefinden - Glückserlebnisse entstehen lassen.
- Ein tolles Essen mit Freunden, intensive Gespräche mit einem guten Freund, kulturelle Erlebnisse, sportliche Höhepunkte, beeindruckende Naturerlebnisse, Sexualität, aber auch das ganz besondere Eis, intensive körperliche Anstrengungen gehören hier dazu.
- Durch Achtsamkeit besteht die Möglichkeit Momente in Erlebnisse zu verwandeln. Ein achtsame Tasse Tee, ein achtsames, tiefgründiges Gespräch, präsent zu sein für den gegenwärtigen Moment.
- Dopamin und Endorphine werden kurzfristig ausgeschüttet, aber mit einer höheren Intensität. Ein kurzfristiges, subjektives Wohlbefinden entsteht. Dieser Bereich steht für Freiheit.

Blauer Bereich - Strukturen

- Der blaue Bereich steht für die Strukturen im Leben, die eine längere Dauer, aber noch niedrige Intensität an Wohlbefinden - Glücksstrukturen entstehen lassen.
- Grundbedürfnisse, materielle und soziale Sicherheit, ein Dach über den Kopf, geregelter Einkommen, Gesundheit, erreichter Abschluss, erfüllender Beruf, das Haustier, der Chor.
- Rituale und ein Bewusstsein für Dankbarkeit können Momente in Strukturen verwandeln. Eine Tee-Zeremonie, Dankbarkeit für das, was man erreicht hat, Spaziergänge zu bestimmten Orten.
- Serotonin wird ausgeschüttet. Ein längerfristiges objektives Wohlbefinden entsteht. Sicherheit ist hier das Thema.

Grüner Bereich - Beziehungen und Entwicklungen

- Im grünen Bereich sind es die Beziehungen, gelebte Werte und Entwicklungen, die eine lange Dauer und hohe Intensität an Wohlbefinden - Glücksbeziehungen und Glücksentwicklungen bewirken.
- Nur in Beziehung mit anderen ist psychologisches Wohlbefinden erreichbar. Beziehungen intensivieren, intensive Erlebnisse mit tiefer Beziehungsebene und Potential zur Entwicklung, Partnerschaften, Liebe zu den Kindern, Selbstliebe entwickeln, Glaube, Spiritualität.
- Ein Hormoncocktail ist dem grünen Bereich zugeordnet: Dopamin, Endorphine, Serotonin und Oxytocin. Psychologisches Wohlbefinden entsteht. Der Aspekt Sinn spielt eine tragende Rolle.

Verlängerung nach unten

Verlängert man das GlücksKreuz nach unten, kommt das Thema „Umgang mit unangenehmen Gefühlen“ auf. Wir sind keine Therapeuten. Allerdings ist es beim Thema Glück sehr wichtig, sich auch im Umgang mit unangenehme Gefühle und kompetentem Scheitern zu üben.

Essenz

- Das Glückskreuz ist ein dynamisches Wachstumsmodell. Die einzelnen Quadranten sind keine abgeschlossenen Bereiche, sondern Zwischenstationen für weitere Entwicklungsschritte.
- Persönlichkeitsentwicklung bedarf Begegnungen und Beziehungen.

- Im Schulfach Glück geht es um Lebenszufriedenheit, Psychologisches Wohlbefinden und den Umgang mit negativen Gefühlen.
- Die Weiterbildung ist ein „Grünkurs“ mit allen anderen Farben, alles gehört zusammen, die einzelnen Bereiche können sich inspirieren und weiterentwickeln.

Aufgabe - Zetteltausch

- Von den vorhandenen Zetteln, einige auswählen.
- An andere in der Gruppe weitergeben und angebotene Zettel entgegen nehmen, ohne Kommentar, ohne sie direkt zurückzugeben, aber mit der Möglichkeit sie weiterzugeben.
- Behaltene Zettel als Impulsgeber mit nach Hause nehmen.

Abschlussritual - Händekreis

Ende

Freitag, 18. Oktober 2024

Samstag

Lernziel Wohlbefinden

- Die Übersicht für das Lernziel Wohlbefinden, dient als Wegweiser, der uns durch die gesamte Weiterbildung begleitet und auf den wir immer wieder hinschauen werden.
- Das Kernprinzip: „Gesund und glücklich leben“.

Schiffsmetapher - Teil 1

Die Schiffsmetapher ist ein Anschauungsmodell für den gesamten Persönlichkeitsprozess der Weiterbildung und ermöglicht einfachere und bildhaftere Zuordnung zu den einzelnen Übungen und Themenschwerpunkte.

Die einzelnen Module: Stärken, Visionen, Entscheiden, Planen, Umsetzen und Reflektieren spiegeln sich auf der Schiffsmetapher wider und werden in der Weiterbildung einmal komplett durchlaufen.



Alter und junger Pirat

In der Schiffsmetapher gibt es zwei Protagonisten, den alten Piraten und den jungen Piraten. Wir alle haben Anteile von dem alten Piraten und von dem jungen Piraten in uns, mit jeweils individuellen Prägungen.

- Der alte Pirat hat das Land der Vergangenheit erschaffen, er erbaute das Dorf des Komforts, den Tempel der Tugenden, die Burg der Dummheit und lebt zufrieden im Turm der exekutiven Funktionen. Er möchte gar nicht mehr hinaus auf das raue, unberechenbare und gefährliche Meer, er hat seine Abenteuer gelebt und ist jetzt mehr auf Sicherheit bedacht.

- Der junge Pirat ist mit den Geschichten des alten Piraten aufgewachsen und hört nur noch: „Schatz“, „Abenteuer...“. Er möchte am liebsten sofort in See stechen, sehen was hinter dem Horizont ist und natürlich einen Schatz finden. Er möchte seine Freiheit leben.
- Da der junge Pirat kaum aufzuhalten ist, entschließt sich der alte Pirat zu einer List, in dem er dem jungen Piraten schwierige Aufgaben gibt, in der Hoffnung, dass der junge Pirat irgendwann aufgibt, weil die Aufgaben zu schwierig sind und der junge Pirat zur Einsicht gelangt, dass es besser ist an Land bei dem alten Piraten zu bleiben.
- Die erste herausfordernde Aufgabe für den jungen Piraten ist es, ein Schiff aus Holz zu bauen. Dafür muss der junge Pirat zuerst in den Wald der Fähigkeiten, um dort das passende Holz für sein Segelschiff zu finden.

Wald der Fähigkeiten

Der Wald der Fähigkeiten liegt im Land der Vergangenheit und es geht darum, dass der junge Pirat für den Bau seines Schiffes stabile, tragfähige **Schiffsplanken** = **Stärken** findet.

Aufgabe

Schreibe 30 Deiner Stärken auf ein Blatt Papier, ausschließlich beginnend mit dem Satz:

„Ich kann...“! z.B.:

- Ich kann singen.
- Ich kann organisieren.
- Ich kann Nein sagen.

Stärken sind, im Gegensatz zu Eigenschaften, konkret als Handlungen operationalisierbar!

Andere Formulierungen wie „Ich kann...sein“ oder „Ich bin...“, sind Eigenschaften, die hier bewusst nicht gesucht werden!



Hilfestellung

- Was würde Deine Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn sagen, was Du kannst!

Austausch

- Paarweise zusammengehen und sich gegenseitig austauschen.
- Was sind Deine Erfahrungen nach dieser Übung?
- Erzählen von wem hast Du die Stärke erlernt?
- Seit wann, ist es Dir bewusst, dass Du diese Stärke hast?
- Anschließend im Plenum teilen.

Essenz

- Am Anfang war es etwas schwierig gewesen, dann aber sehr bereichernd.
- Impulse und Ideen beim Austausch bekommen.
- Sich seinen Stärken bewusster geworden.
- Vergessene Stärken wieder aufgetaucht.
- Inspiriert worden von den Stärken der Anderen.
- Bewussteren Zugang zu den eigenen Stärken bekommen.
- Stärkenexploration
- Stärkenakquirierung

Stehkreis - Ball

- Im Kreis aufstellen.
- Namen sagen - Dominik: „Ich kann unterrichten“ - „Sabine, was kannst Du?“
- Sabine: „Dominik kann unterrichten“, und dann Namen sagen - Sabine: „Ich kann organisieren“.
- Ball zu jemand anderen werfen...usw.

Baum der Stärken

- Auf ein DinA4, besser auf ein DinA3 Blatt seinen Baum der Stärken malen:
- Der Stamm = Ich kann...
- Die Äste = Die Stärken eintragen.

Museumsgang

- Die gemalten Stärkenbäume vor dem eigenen Platz hinlegen.
- Einen Rundgang machen und sich die Stärkenbäume der anderen anschauen und wirken lassen.

Stärkenball

- Eine Stärke auswählen, die für Dich und auch für andere herausfordernd ist.
- Gehe nach vorne, stelle Dich hinter den Tisch, zeige Dein Blatt mit Deiner Stärke der Gruppe.
- Schau jemanden gezielt an und sage deutlich Deine Stärke - Ich kann Nein sagen.
- Danach zerknäulst Du Dein Blatt, legst es auf den Tisch und gehst zurück zu Deinem Platz.
- Keiner spricht während der Übung. Alle haben einen maximalen Fokus auf die Person, die gerade an der Reihe ist.

Reflexion

- Was ist der Sinn dieser Übung?
- Wie war es für Dich, in der Übung?
- War es herausfordernd oder entspannend?
- Was ist der Unterschied zu dem Blatt Papier, vorher und nachher, wenn es zerknäult ist?

Vereinen

- Mit den zerknäulten Papieren, einen großen Stärkenball, mit den Stärken der Gruppe basteln.
- Dadurch entsteht eine gemeinschaftliche Dreidimensionalität und der entstandene Stärkenball kann mehr Auswirkungen von außen standhalten.
- Dieser Stärkenball wird uns die gesamte Weiterbildung begleiten und kann weiter „wachsen“.

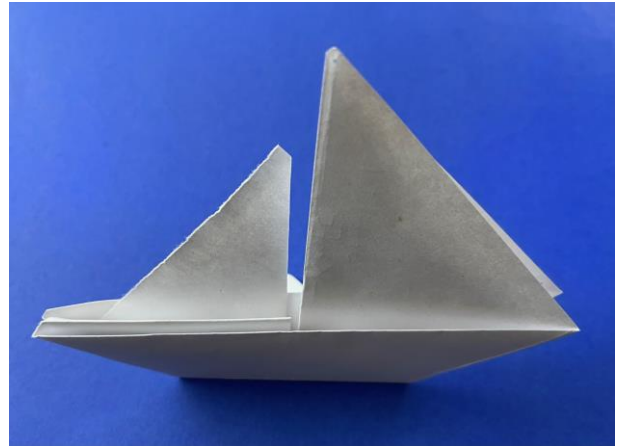
Essenz

- Die meisten hatten kein Problem damit ihre Stärke zu zerknäulen, manche hatten bedenken, dass durch das Zerknäulen die „Magie“ der Stärke verloren ging.
- Demonstration: Wenn Du einen 50,00 € Schein, faltest, zerknäulst, auf ihm herum trittst - verliert er dadurch seinen Wert?
- Auseinandersetzung mit herausfordernden Stärken
- Eine Gruppe voller Ressourcen und Stärken. Menschen, die die Welt ein bisschen besser machen möchten - „Vereint im Stärkenball“.

Wurfspiel

- Im Kreis hinstellen und den Stärkenball zu jemanden werfen, vorher den Namen sagen, zu dem der Stärkenball geworfen wird.

Segelschiff falten



Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1 - Methoden - Eigenes Schiff bauen.

Schiffsmethaper - Teil 2

Der junge Pirat läßt sich nicht von seinem Vorhaben abbringen und möchte ein Segelschiff bauen, denn er möchte auf seine Abenteuerreise gehen und weit auf das Meer hinausfahren, um die Insel mit dem Schatz zu finden. In der Schiffsmetapher beginnt nun der Bau des Segelschiffes und die wichtigsten Bauteile werden definiert.

- **Der Kiel** - „Das Rückgrat“ des Schiffes, ein essentielles Bauteil, was hohen Belastungen standhalten muss.
- **Der Mast** - „Das vertikale, tragende Element“ der Segel, was den Kräften des Windes und den Stürmen standhalten sollte.
- **Der Querbaum** - „Das flexible Element“, um den rechten Wind einzufangen und ihn in die richtige Richtung zu lenken.

Kiel – Mast - Querbaum

Kiel = Kernstärke

- Was ist das passende Holz = Stärke für Deinen Kiel?
- Der Kiel wird hierfür kognitiv erarbeitet und es müssen 3 Bedingungen für ein und dieselbe Stärke erfüllt sein:
 - Ich weiß, dass ich das kann und glaube es mir, auch wenn es mir schlecht geht.
 - Ich mache es gerne und es erfüllt mich, wenn ich es tue.
 - Ich weiß, woher ich weiß, das ich dies kann.
- Deine Stärke auf Deinen Kiel schreiben.
- Einige Stärken vorstellen.

Vorübung

- Intuitiver-assoziativer Zugang für Mast und Querbaum.
- Diese Methode verlangt eine Vorübung, daher wird der Erarbeitung von Mast und Querbaum ein jeweils eine Fantasie reise vorangestellt.
- Durch die Fantasiereise wird ein Gefühl erzeugt, das mit Deinen Stärken in Verbindung steht.

Stellt Dir einen Berghang vor, irgendwo in den Bergen. Es ist Abend und die Dunkelheit bricht herein. Es ist kalt und Du hast es nicht geschafft, an den Ort zu kommen, an den Du eigentlich kommen wolltest. Der Wind bläst, der Schnee fliegt, Du kommst erschöpft über eine Bergerhöhung und siehst plötzlich vor Dir eine Berghütte. Und irgendwo in der Entfernung im Dunkeln siehst Du ein erleuchtetes Fenster.

- Was empfindest Du? Schreibe dieses Gefühl auf.
- Gibt es eine Stärke, die Du mit diesem Gefühl verbinden kannst

Mast = Strebensstärke

Stelle Dir eine Küste vor. Du bist noch ein Stück weit entfernt und auf erhöhter Position. Du schaust hinunter auf einen kleinen Hafentort. In dem Hafen liegen viele Segelschiffe. Ein ganzer Wald von Segelkanten ragt hervor, hoch über die Dächer der kleinen Häuser. Du gehst in diesen Ort und auf den Hafen zu. Während Du Dich dem Hafen näherst, werden die Masten der Segelschiffe immer höher für Dich. Du findest ein Schiff und betrittst es über die wackeligen Planken. Du gehst direkt zu dem Mast und schaut an ihm empor. Gegen den blauen Himmel zeichnet sich dieser hohe Segelmast von Dir ab.

- Welches Gefühl empfindest Du? Schreibe dieses Gefühl auf.
- Gibt es eine Stärke, die Du mit diesem Gefühl verbinden kannst

Querbaum = Spielstärke

Du bist auf hoher See. Du bist auf dem Schiff. Der Wind bläht die Segel auf. Das Schiff wankt und liegt leicht schräg. Plötzlich ein lautes Kommando, nautische Befehle werden gegeben. Geschäftigkeit auf dem Deck. Matrosen lösen Leinen, stemmen sich gegen die Wogen der See, taumeln umher. Plötzlich ruft jemand: „Achtung!“ und der Querbaum rauscht über das Deck des Schiffes auf die andere Seite und wird dort festgezurt. Das Segel erschlafft, das Segel bläht sich wieder auf und das Schiff hat seine Richtung geändert.

- Welches Gefühl empfindest Du? Schreibe dieses Gefühl auf.
- Gibt es eine Stärke, die Du mit diesem Gefühl verbinden kannst

Essenz

- Mit Hilfe dieser 3 verschiedenen Übungen wurden die 3 wesentlichen Stärken gefunden: die Kernstärke, die Strebensstärke und die Spielstärke, sie bilden die Grundlage für den weiteren Aufbau Deines Schiffes und Deiner Besatzung.
- Schritte zur Entwicklung von Psychostabilität, Konsistenz.

Emotionen

- Verschiedene Kartensets zum Erkennen von Emotionen wurden vorgestellt.
- Gefühlsmonster-Karten, Fisch-Karten, selbstgezeichnete Wetterkarten, KI-Unterstützte Karten.
- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1, Methoden.
- Ein paar Übungen zum Erkennen von Emotionen wurden praktiziert, die sehr inspirierend und sehr erheiternd waren: Emotions-Kugellager, Emotionen raten und Emotions-Memory.
- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1, Methoden.



Grundemotionen

- Die 7 Grundemotionen nach Paul Ekman, amerikanischer Psychologe, sind Freude, Angst, Wut, Trauer, Ekel, Überraschung und Verachtung.
- Vertiefende Informationen auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1, Methoden aus älteren Programmen, Präsentation zu Emotionen.

Essenz

- Manche Emotionen sind sehr leicht zu erkennen und andere wiederum sehr schwierig! Vorsicht bei zu voreiligen Definitionen von Emotionen Deiner Mitmenschen!
- Es ist wichtig ein Vokabular zu etablieren und den Blick für Emotionen von unseren Mitmenschen, in den Bereichen Familie, Beruf und im Privaten, zu schärfen.
- Vermutete Emotion hinterfragen: Du machst den Eindruck auf mich, dass Du traurig bist?

Rückblick

Kurze Zusammenfassung von den Themen des Wochenendes:

- Was ist Glück?
- Wozu sind wir hier?
- Welche Erwartungen sind da?
- Individuationswürfel
- Glückskreuz
- Lernziel Wohlbefinden
- Schiffsmetapher
- Wald der Fähigkeiten
- Stärkenball
- Segelschiff bauen
- Kiel - Mast - Querbaum
- Emotionen

Vorschau

- Wochenende Fr. 8. und 9. November 2024 Stärken 2 - Weiterentwicklung und Vertiefung von Stärken 1.
- Die weiteren Module: Visionen - Entscheiden - Planen - Umsetzen und Reflektieren
- Hinweis auf dem Methodenbaukasten auf der Glücks🍀Stifter Plattform mit den vielen Möglichkeiten der Vertiefung: www.akademie.gluecksstifter.de

Abschlussrunde

- Ein sehr gelungenes Wochenende mit sehr vielen positiven Erlebnissen und Erfahrungen.

Verabschiedung

Ende

Samstag, 19. Oktober 2024

Energizer

1...2...3

- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Energizer & Warm Ups.

Klatschkreis

- 1. Hase - ääääh, 2. Jäger - Peng, 3. Vegetarischer Hase - Igitigit und 4. Höheres Wesen - Om
- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Energizer & Warm Ups.

Hase & Jäger

- Der Hase hat die Handhaltung wie das Friedenszeichen 🕊 und der Jäger wie eine Pistole 🖖
- Zuerst nur Hase-Haltung 🕊 dann Jäger-Haltung 🖖 🖖 und dann im Wechsel 🖖 🕊 🖖
- Dann Tempo stufenmässig erhöhen.

Räumliches Kennenlernen

- Der Gruppenraum wird zur geografischen Landkarte von Deutschland mit den verschiedenen Himmelsrichtungen.
- Wo lebst Du zurzeit? Sich auf seinen Bereich stellen und in den Austausch gehen.

Weitere Fragen waren:


- Welchen Beruf hast Du?
- Wie viele Kinder hast Du?
- Weitere Details auf der Glücks🍀Stifter Plattform unter Stärken 1 Methoden.

Warum bist Du hier?

- Persönlichkeitsentwicklung
 - Glücklicher werden
 - Resilienz
-

- Positive Psychologie
- Krisenbewältigung
- Konfliktbewältigung
- Positive Lebensführung

Namens-Battle

- Wir haben es nicht mit einem Vorhang geübt, sondern den Seminarraum und den Nebenraum genutzt und die Türöffnung war die „Bühne“.
- Weitere Details auf der Glücks  Stifter Plattform unter Energizer & Warm Ups.