

JULIA UND PD DR. MED. MATTHIAS MAAK

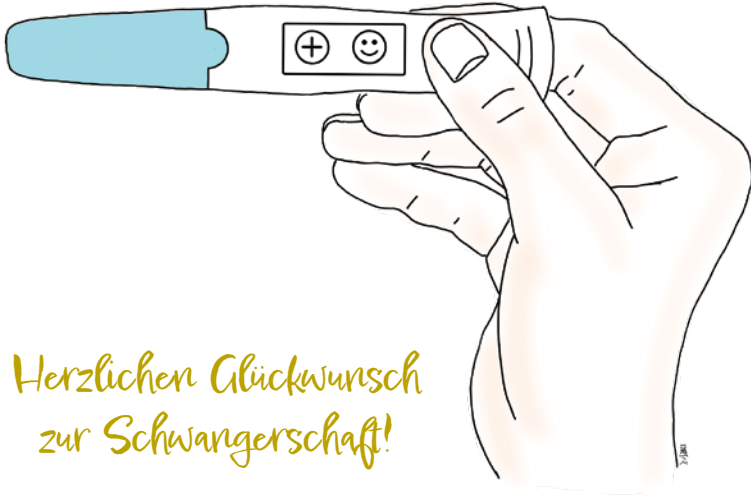
HypnoBirthing

Das Praxisbuch

Praxiswissen, Übungen,
Checklisten und Wochenpläne
zur Originalmethode von
Marie F. Mongan

MIT 10
PRAXIS-
KARTEN

man
kau!



Herzlichen Glückwunsch
zur Schwangerschaft!

JULIA UND PD DR. MED. MATTHIAS MAAK

HypnoBirthing

Das Praxisbuch

Praxiswissen, Übungen,
Checklisten und Wochenpläne
zur Originalmethode von
Marie F. Mongan

MIT 10
PRAXIS-
KARTEN

Hinweis für E-Book-Leser:

Aus technischen Gründen sind die Praxiskarten im E-Book nicht in gedruckter Form enthalten, Sie finden die Vorder- und Rückseiten der 10 Karten jedoch am Ende des E-Books.

Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zu unseren Büchern?
Erfahrungen, die Sie mit anderen
teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Julia und PD Dr. med. Matthias Maak

HypnoBirthing. Das Praxisbuch

Praxiswissen, Übungen, Checklisten und Wochenpläne

zur Originalmethode von Marie F. Mongan

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-659-9

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-658-2, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Andrea Janas, München, www.andreajanas.com

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

Alle Illustrationen © PD Dr. med. Matthias Maak

Hinweis für die Leser/innen:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben. Bitte suche bei Erkrankung eine erfahrene Ärztin oder einen erfahrenen Arzt auf.



Für unsere geliebten Kinder
Lisa, David, Sophie und Bastian
und für alle HypnoBirthing-Familien



INHALT

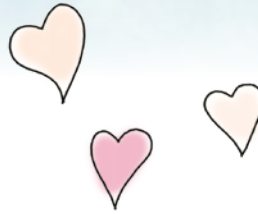
VORWORT	10
EINFÜHRUNG	12

Kapitel 1

VOR EURER SCHATZSUCHE	14
Reisevorbereitungen: Offenheit und Neugier	14
Ermittlung eures Lerntyps	17
Praxiskarte »Euer Lerntyp-Test«	18
Auswertung eures Lerntyp-Tests	19
Was bedeuten eure Ergebnisse für eure Geburtsvorbereitung?	19
Eure Entspannungsvorlieben	21
Praxiskarte »Eure Entspannungsvorlieben«	21

Kapitel 2

AUF DER SCHATZSUCHE	23
Genießt eure Reise	23
Bewusstes, positives Denken	23
Sanfte Sprache	25
Nutzung der kraftvollen Gesetze des Geistes	26
Das Potenzial positiver Gedanken	27
Wie können wir positives Denken bewusst üben und verankern?	29
 Die Smiley-Entspannung + All-in-one-Übung	30
Intuition	33
 Übung	34
Schlüsselwissen zur natürlichen Geburt	35
Schlüsselwissen zur Hypnose	37



Wichtige Informationen, bevor ihr mit der Hypnose beginnt	40
Was sind die Erfolgsfaktoren von Hypnose?	41
Schlüsselwissen zu geburtshilflichen Leitlinien und Geburtsoptionen	42
Eure individuellen Geburtswünsche	45
Sicherheit bzgl. Geburtsort und Geburtsteam	45
Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Vorderseite)	46
Detaillierter Überblick über eure Geburtsoptionen	47
Medizinische Routinen in Kliniken, Hospitälern und Spitälern	49
Anwendung von HypnoBirthing	50
Der Empfang eures Babys	50
Wünsche für euer Baby	51
Möglichkeiten nach der Geburt	52
Unerwartete Wendungen	53
Geburtswünsche im Falle einer Bauchgeburt (Kaiserschnitt)	53
Geburtswünsche im Falle einer Verlegung	54
Praxiskarte »Unsere Geburtswünsche« (Rückseite)	54
Liebevolle Bindung und Beziehung zum Baby und in der Familie	56
 Übung für die Mama	57
 Übung für Papa/Partnerin	59
Wertvolle Schätze für eure Schatzkiste	61
Atemtechniken	61
 Ruheatmung + Übung	63
 Wellenatmung + Übung für die Mama	65
 Geburtsatmung + Übung für die Mama	66
Praxiskarte »Atemtechniken«	69
Entspannungstechniken	70
 Progressive Muskelentspannung + Übung	70
 Verschwindende Buchstaben + Übung	72
 Anker setzen + Übung	75



◆	Schulteranker mit dem Partner oder der Partnerin + Übung	79
◆	HypnoBirthing-Massage + Übung	81
	Visualisierungstechniken	82
	Regenbogenentspannung	82
◆	Die sich öffnende Blüte + Übung für die Mama	83
◆	Blaue Satinbänder + Übung für die Mama	84
◆	Lieblingsort in der Natur + Übung	86
	Besondere Vertiefungstechniken	88
◆	Handschuhentspannung + Übung für die Mama	88
◆	Die Honigentension (Tiefometer) + Übung	90
◆	Der sensorische Kontrollschalter + Übung	93
◆	Die Zeitverzerrung + Übung	95
	Affirmationen	96
	Praxiskarte »Eure Affirmationen«	96
◆	Übung	97
	Die Regenbogenentspannung	98
◆	All-in-one-Übung	99
	Auflösung von negativen Gedanken, Gefühlen und Ängsten	102
	Die Wohlfühlusche	103
◆	All-in-one-Übung	103
	Macht das Beste aus eurer Geburt	106
	Praxiskarte »Checkliste für eure HypnoBirthing-Geburt«	107
	Was fördert die Geburt eures Kindes?	108
	Praxiskarte »Geburtspositionen – Eröffnung und Geburt«	110
	Unerwartete Wendungen	111
	Kommunikation mit eurem Geburtsteam	112
	Trainingspläne zur Verankerung von HypnoBirthing	113
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 1«	113
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 2«	115
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 3«	116
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 4«	117
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 5«	118
	Praxiskarte »Trainingsplan Woche 6«	119

Kapitel 3

RUNDUM FIT FÜR DIE GEBURT	120
Gesunde Ernährung	120
Wohltuende Bewegung	123
Bewegung bei eurer Geburt	125
Beckenbodengesundheit	126
 Übung für die Mama	127
Dammassage	128
 Übung	128

Kapitel 4

PRAKTISCHE TIPPS FÜR WERDENDE ELTERN	130
Hebammensuche	130
Baby-Erstausrüstung	131
Erstausrüstungsliste für euren kleinen Schatz (in Größe 56 und 62) ..	132
Packlisten für die Geburt	134
Mama	134
Papa oder Partnerin	134
Baby	135
Vorbereitungen für eine Hausgeburt	136
Mama	136
Baby	137
Vorbereitungen für euer Wochenbett	138
Shoppingliste für euer Wochenbett	142
Vorbereitung für das Stillen	143
Liebevolle Vorbereitung von Geschwistern	145
Hintergrundwissen zur ersten Untersuchung eures Babys	147
Indische Babymassage	148
Danksagung	149
Die 10 Praxiskarten	150
Endnoten	170
Register	174

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Marie F. Mongan hat unserer Welt mit »HypnoBirthing« einen wertvollen Schatz hinterlassen. Es war ihr Traum, möglichst vielen Frauen zu helfen, mit Selbsthypnose eine sichere, sanfte und leichte Geburtserfahrung machen zu dürfen. Ihre Originalmethode hat sich seit 1990 weltweit verbreitet und als sichere Methode bewährt. Auch im deutschsprachigen Raum haben ihr Original-HypnoBirthing-Buch und die HypnoBirthing-Kurse der HypnoBirthing Gesellschaft Europa (HBGE) bereits Tausenden Frauen und ihren Partnern und Partnerinnen bei der angstfreien und entspannten Vorbereitung und den Geburten ihrer Kinder geholfen.

Es ist *unser* Traum, mit unserem Praxisbuch viele werdende Familien noch besser zu unterstützen, das volle Potenzial des HypnoBirthing-Schatzes von Marie Mongan zu entdecken, um bestmöglich davon zu profitieren. Wir haben die Notwendigkeit gesehen, ein ansprechendes und modernes Praxisbuch zum Originalwerk zu schreiben, das leicht zu lesen sowie liebevoll farbig bebildert ist. Es soll Eltern einen praktischen Mehrwert in Form von Übungen, Checklisten und Wochenplänen bieten. Außerdem finden sich in unserem Buch wissenschaftliche Infoboxen, ein aufschlussreicher Selbsttest, zehn Praxiskarten und viele praktische Tipps, zum Beispiel zur Baby-Erstausstattung oder Vorbereitung des Wochenbetts und Stillens.

Hinweis für E-Book-Leser:

Aus technischen Gründen sind die Praxiskarten im E-Book nicht in gedruckter Form enthalten, Sie finden die Vorder- und Rückseiten der 10 Karten jedoch am Ende des E-Books.

Ihr könnt mit unserem Praxisbuch Schritt für Schritt lernen, euch mit Marie F. Mongans bewährten HypnoBirthing-Techniken individuell an eure Vorlieben angepasst vorzubereiten. Darüber hinaus findet ihr gezielte Anleitungen, Empfehlungen und Trainingspläne zum Üben der verschiedenen Techniken bzw. zum selbstbestimmten Anwenden von Selbsthypnose. Wir möchten euch dabei unterstützen, möglichst tiefe Entspannung und Wohlbefinden zu verankern. Dies bedeutet, dass ihr alles Positive, was ihr euch für die Geburt eures Babys (oder eurer Mehrlinge) wünscht, so gut wie möglich abrufen könnt. Wir möchten euch auch helfen, eure Intuition zu aktivieren und das Vertrauen in eure Fähigkeiten und eure Bindung zu eurem Kind zu stärken. Das Ziel von HypnoBirthing ist es, dass ihr mithilfe von Selbsthypnose aktiv und selbstbestimmt, voller Vertrauen und entspannt das Beste aus eurer Geburt machen könnt. Wir wünschen euch eine wunderbare gemeinsame Zeit der Vorbereitung und Vorfreude auf euer Baby, eine schöne HypnoBirthing-Geburt und großartige Zeit als Eltern bzw. als Familie!

Wenn ihr wollt, muss HypnoBirthing auch nicht mit der Geburt aufhören, denn alle HypnoBirthing-Schätze, die ihr entdecken werdet und mit denen ihr u.a. Entspannung verankern möchtet, haben das Potenzial, dass ihr es euch auch nach der Geburt entspannt gut gehen lassen könnt.

Julia und Matthias Maak

EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch! »Ihr« seid schwanger, und wir freuen uns sehr, dass ihr unser HypnoBirthing-Praxisbuch zur Original-HypnoBirthing-Methode von Marie F. Mongan¹ in den Händen haltet!



Wie wäre es, wenn ihr eure Schwangerschaft und die Geburt eures Kindes mit HypnoBirthing als faszinierende Schatzsuche betrachtet? Diese hat das Potenzial, euch ganz viel Vorfriede, Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, eine gestärkte Partnerschaft und intensive Bindung zu eurem Baby und tief verankerte Entspannung zu bringen und euch am Ende als Belohnung euer Baby zu schenken.

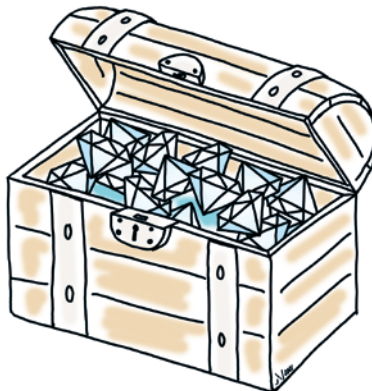
Auch wenn ihr, liebe werdende Mütter, eure Schwangerschaft ohne Partner oder Partnerin durchlebt, könnt ihr euch mit HypnoBirthing auf die Geburt vorbereiten. Wählt als HypnoBirthing-Partner oder -Partnerin eine Person aus eurem Umfeld aus, die euch nahesteht. Das kann zum Beispiel eine gute Freundin oder vielleicht eure Mutter sein.

Ihr habt mit HypnoBirthing den Schlüssel, wie ihr eure Geburtsvorbereitung selbstbestimmt in die Hand nehmen und die Geburt möglichst entspannt gestalten könnt. Mit Hypnose könnt ihr euch selbst helfen, alle eure Ressourcen, die in euch schlummern, zu aktivieren, damit die Ankunft eures Babys so wird, wie ihr sie euch vorstellt.

Ihr werdet auf eurer HypnoBirthing-Schatzsuche viele wertvolle Schätze, symbolisch dargestellt als Diamanten, entdecken. Auch wenn sie auf eurem Weg oder philosophisch betrachtet in euch selbst liegen, müsst ihr euch die Erlaubnis geben, sie einzusammeln, zu aktivieren und zu eurem Wohle zu nutzen. Natürlich könnt ihr eure Schätze auch über eure Schwangerschaft und Geburt hinaus mit in euren Alltag nehmen und nachhaltig davon profitieren.

Die von euch gesammelten Diamanten stellen den Schatz dar, der alle für die Geburt wertvollen HypnoBirthing-Techniken beinhaltet.

Wir sprechen im Buch von *einem* Baby und meinen damit natürlich auch eure Zwillinge oder Drillinge, wenn ihr euch auf so ein Wunder freuen dürft!



Kapitel 1

VOR Eurer SCHATZSUCHE

Reisevorbereitungen: Offenheit und Neugier

Jede Reise und besonders eine Schatzsuche beginnt mit einer guten Vorbereitung. Wichtig zu Beginn eures Abenteuers sind euer gemeinsames Einverständnis und eure Offenheit und Neugier, dass ihr eure Reise mit HypnoBirthing nach Marie Mongan mit Selbsthypnose erleben möchtet, um eine möglichst selbstbestimmte und entspannte Geburtserfahrung zu machen. Ihr solltet beide fit und in der Lage sein, die gemeinsame Schatzsuche anzutreten. HypnoBirthing soll nicht die medizinische Vorsorge und Betreuung der Schwangerschaft und Geburt durch Ärztinnen und Ärzte oder Hebammen ersetzen, sondern werdende Eltern in dieser besonderen Zeit positiv bestärken und unterstützen. Die Methode richtet sich an alle Eltern, die psychisch gesund sind, egal ob sie ihr erstes Kind erwarten oder ein weiteres. Wenn ihr besonders belastende Emotionen oder herausfordernde Situationen erlebt, bitten wir euch, euch professionelle Hilfe zu suchen und HypnoBirthing nach Rücksprache mit eurer Therapeutin oder eurem Therapeuten anzuwenden.



Euer Weg zu einer selbstbestimmten und entspannten Geburt

HypnoBirthing funktioniert unabhängig vom Geburtsort und nimmt Eltern die Ängste vor dem Unbekannten, vor dem Kontrollverlust und den Schmerzen. Natürlich sollte euch bewusst sein, dass ihr wie auf jeder anderen Reise auch Flexibilität benötigt. Selbst wenn ihr vorab alle Details bzgl. Reisezeit und -ziel geprüft habt, kann euch niemand das Wetter exakt vorhersagen. Ideal ist, wenn ihr den Weg als Ziel betrachten und gemeinsam liebevoll und entspannt das Beste aus jeder Situation machen möchtet.

Wann und wie lange üben?

HypnoBirthing ist ein eigenverantwortlicher und selbstbestimmter Lernprozess. Ihr beginnt, wann ihr möchtet: Frühestens ab dem zweiten Trimester, d.h. ab der 13. Schwangerschaftswoche, in eurem Tempo und spätestens ab der 32. Schwangerschaftswoche, damit ihr HypnoBirthing mindestens sechs Wochen lang bis zur Geburt mit unseren Trainingsplänen (→ Praxiskarten) üben und bei der Geburt bestmöglich profitieren könnt (→ auch Seite 113ff.).

Diese Empfehlung soll euch nicht unter Druck setzen, sondern euch helfen, euch immer wohler, zuversichtlicher, stärker und entspannter zu fühlen. Auf diese Art und Weise könnt ihr die erwünschten positiven Veränderungen und die Entspannung verankern und in der Schwangerschaft und bei der Geburt bestmöglich von HypnoBirthing profitieren. Immer, wenn ihr euch entspannt, entspannt sich auch euer Baby, und es geht euch allen gut.

Wichtig auf eurer Schatzsuche sind Liebe, Vertrauen, Freude, Spaß und Humor. Vielleicht wollt ihr die Reiseleitung selbst übernehmen, vielleicht habt ihr auch einen erfahrenen Guide für eure Schatzsuche, zum Beispiel, wenn ihr zusätzlich zu unserem Buch einen HypnoBirthing-Kurs



bei einer zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiterin oder einem -Kursleiter der HBGE gebucht habt. Bei Interesse findet ihr eure Kursleiter über den nebenstehenden QR-Code: www.hypnobirthing.eu/kursleiterin-finden.

Wie auch immer, ihr bestimmt eure Route und euer Tempo selbst! Ziel ist, dass ihr bei der Geburt eures Kindes so gut vorbereitet und trainiert seid, dass ihr voller Selbstvertrauen und selbstbestimmt entspannt das Beste aus diesem wunderbaren Moment machen könnt.

Ermittlung eures Lerntyps

Wir lernen viel leichter und mit Freude, wenn wir uns bewusst sind und darauf Rücksicht nehmen, welche Vorlieben wir beim Lernen haben. Auch beim Erlernen von HypnoBirthing sollten wir achtsam mit uns umgehen und es uns so leicht und angenehm wie möglich machen.

Es gibt Menschen, die besser durch direkte Anleitung lernen. Sie benötigen eine Aufforderung, um zu reagieren, zum Beispiel »Bitte nimm Platz!« oder »Schließe jetzt deine Augen!«. Genauso gibt es indirekt Lernende, die ohne direkte Aufforderung lernen und proaktiv handeln und sich schon gesetzt und die Augen geschlossen haben. Ihr könnt für euch während eurer Schatzsuche ausprobieren, ob ihr eine direkte Anleitung benötigt oder nicht, und alles für euch anpassen.

Darüber hinaus verfügt jeder von uns zum einfacheren Lernen und Verankern von Wissen und Entspannung auch über persönliche Vorlieben: Wenn wir uns Dinge visuell vorstellen können, reagieren wir gut auf Bilder. Genauso können uns akustische Impulse wie Musik oder Geräusche sehr ansprechen. Es gibt aber auch Menschen, die beim Lernen besonders gut auf haptische, körperliche Erlebnisse reagieren. Sie lernen gern, wenn sie eigene Erfahrungen machen dürfen, wenn sie sich bewegen oder etwas anfassen und erspüren dürfen. Kleine Kinder lernen zum Beispiel viel durch haptische Erfahrungen.

Auch besondere Düfte oder Geschmackserlebnisse können eine positive Auswirkung auf unseren Lernprozess haben, denn sie können die Motivation, Konzentration und sogar unsere Leistungsfähigkeit steigern. Eine breit angelegte Studie in deutschen Klassenzimmern konnte die konzentrationsfördernde und entspannende Wirkung von Lavendel- und Zitrusaroma nachweisen.² Grapefruitöl steigert die Konzentrationsfähigkeit und Stimmung,³ und Lavendelöl hat eine beruhigende, positive Wirkung auf das eigene Befinden und kann helfen, Angst und Spannung zu lindern und abzubauen.⁴

Alle Praxiskarten findet ihr nicht nur abgebildet und erklärt hier im Buch, sondern zum Abfotografieren oder Ausdrucken (zum Mitnehmen, Aufstellen, Hinhängen oder Einstecken in euren Mutterpass bzw. Mutterkindpass etc.) am Ende des E-Books.

Viele haben, wenn sie ihre persönlichen Vorlieben beim Lernen – d.h. ihre Lernbereiche oder ihren Lerntyp testen – einen Bereich, der dominant ausgeprägt ist, zum Beispiel die Vorliebe für visuelles Lernen. Manche haben auch zwei oder drei Bereiche, die gleich gut ausgeprägt sind. Es ist auch möglich, dass sich Vorlieben im Laufe unseres Lebens ändern.

Praxiskarte »Euer Lerntyp-Test«

Mit der ersten Karte könnt ihr den Praxistest »Euer Lerntyp-Test« durchführen, und ihr werdet erste wertvolle, praktische Impulse für eure individuelle HypnoBirthing-Schatzsuche finden.

Bereich I (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):

1. Lässt du dir Anweisungen gern von jemandem vorlesen, wenn du Möbel aufbaust?
2. Bereitest du dich auf einen Test vor, indem du deine Notizen laut liest oder dich mit anderen darüber unterhältst?
3. Sprichst du laut, wenn du ein mathematisches Problem bearbeitest?
4. Hörst du lieber Hörbücher oder Podcasts, als sie zu lesen?
5. Merkst du dir eine Telefonnummer, indem du sie laut sagst?
6. Verwendest du Reime, um dir einen Namen zu merken?
7. Planst du die kommende Woche, indem du sie mit jemandem besprichst?
8. Bekommst du Anweisungen von deinem Arbeitgeber gern mündlich?
9. Fragst du in einer Spielrunde, die mit Sprechen oder Hören zu tun haben?
10. Spielst du gern Spiele, die mit Sprechen oder Hören zu tun haben?
11. Informierst du dich über Nachrichten, indem du Radio hörst?
12. Kennst du dich genau darauf konzentrieren, was eine andere Person sagt?
13. Verwendest du freie Zeit, um dich mit anderen zu unterhalten?
14. Telefonierst du gern oder verstendest und empfangst du gern Sprachnachrichten?

Summe eurer Zustimmungen:

Bereich II (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):

1. Verwendest du gern schriftliche Aufzeichnungen?
2. Liest du Werbeflächen, während du fährst?
3. Baust du Möbel richtig zusammen, indem du den schriftlichen Anweisungen und Bildern folgst?
4. Fällt es dir leicht, dich beim Kochen an schriftliche Rezepte zu halten?
5. Lernst du für einen Test, indem du eine Zusammenfassung schreibst?
6. Schreibst oder malst du in Restaurants auf Papierservietten?
7. Schaut du dir in den sozialen Medien gern Fotos und Videos an?
8. Merkst du dir eine Telefonnummer, indem du sie notierst?
9. Verwendest du visuelle Gedankenstützen, um dich an Namen zu erinnern?
10. Liest du die kommende Woche, indem du eine Liste schreibst?
11. Verwendest du Google Maps, um dich in einer fremden Stadt zurechtzufinden?
13. Arbeitest du gern nach schriftlichen Anweisungen deines Arbeitgebers?
14. Schreibst du lieber Nachrichten, als zu telefonieren?

Summe eurer Zustimmungen:

Bereich III (Kreuzt an, was auf euch zutrifft):

1. Bastelst und erstellst du gern Dinge?
2. Verwendest du deine Tastatur, um etwas zusammenzufügen?
3. Kannst du Einzelteile auch mit verbundenen Augen erkennen?
4. Erlernst du Textsysteme schnell (z.B. Computerstaturen)?
5. Bewegst du dich gern zu Musik?
6. Kritizierst und zeichnest du auf jedes vorhandene Papier?
7. Bist du oft draußen anzufassen?
8. Bist du beweglich und hast eine gute Koordination?
9. Besitzt du Fingerfertigkeit und magst handwerkliches Arbeiten?
10. Erntest und spürst du die Beschaffenheit von Stoffen und Möbeln?
11. Findest du es relativ einfach, dich körperlich fit zu halten?
12. Bist du jeweils eine/r der Ersten einer Gruppe, wenn es darum geht, eine neue körperliche Fähigkeit zu erlernen?
13. Verbringst du deine freie Zeit gern mit körperlichen Tätigkeiten?
14. Kannst du dich gut bei Massage entspannen?

Summe eurer Zustimmungen:

Die Auswertung der Tests findet ihr im Buch auf Seite 18ff.