

PFER

**WIRK
UN**



Anabel Schröder

DIE MAGIE **PFERDEGESTÜTZTER** **COACHINGS**

WIRKUNGSWEISEN, WAHRE GESCHICHTEN
UND DIE WICHTIGKEIT VON QUALITÄT



ISBN 978-3-86541-091-5

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung bedarf der schriftlichen Zustimmung des Verlages. Nachdrucke, Fotokopien, elektronische Speicherung oder Verbreitung sowie Bearbeitungen – auch auszugsweise – sind ohne diese Zustimmung verboten! Verstöße können Schadensersatzansprüche auslösen und strafrechtlich geahndet werden.

© 2024 EDITION WINDMÜHLE
FELDHAUS VERLAG GmbH & Co. KG
Postfach 73 02 40
22122 Hamburg
Telefon +49 40 679430-0
Fax +49 40 67943030
post@edition-windmuehle.de
www.edition-windmuehle.de

Satz und Gestaltung: FELDHAUS VERLAG, Hamburg
Umschlaggestaltung: FELDHAUS VERLAG, Hamburg
Druck und Verarbeitung: WERTDRUCK, Hamburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Vorwort

von Dr. Jörg Krauter, Mitentwickler der Qualitätsrichtlinien für das Kompetenzfeld Einzel-Coaching (DIN PAS 1029) und Managing Partner der SYNK Group:

Es ist mir eine große Freude und Ehre, das Vorwort zu diesem Buch über pferdegestütztes Coaching zu schreiben. Als Inhaber einer Unternehmensberatung und langjähriger Business Coach für Führung und Veränderung habe ich selbst hautnah erlebt, wie pferdegestütztes Coaching das Potential der Beziehung zwischen Coachee und Coach auf ganz besondere Weise entfalten kann.

Pferdegestütztes Coaching ist nicht nur eine weitere Coaching-Technik, sondern eine Selbsterfahrung der besonderen Art. Es ermöglicht dem Coachee, bewusst seine eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrzunehmen und zu erkunden. Die Begegnung mit dem Pferd eröffnet intensive Selbst- und Beziehungserfahrungen, bei denen oft verletzte und abgewehrte Grundbedürfnisse wieder zum Vorschein kommen. Der Wunsch nach Nähe und Verbundenheit wird durch das Pferd wieder spürbar und die Fähigkeit zu fühlen und sich anzulehnen wird gefördert. Auf rein sinnlicher, vorsprachlicher und nonverbaler Ebene entsteht Raum für eine soziale Synchronisation, ein gemeinsames Miteinander.

Als Coach ist es faszinierend zu beobachten, wie das Pferd die Coach-Coachee-Beziehung erweitert. Die Beziehung zwischen Coach und Coachee bietet bereits einen Raum für Wahrnehmung, Bewusstwerdung und Veränderung. Doch durch den dritten Partner, das Pferd, wird dieser Raum noch weiter ausgedehnt. Das Pferd als sozialer Partner erlaubt neue Möglichkeiten, sich selbst zu erkennen und verschlossene Türen zu Räumen mit bereits vorhandenen Ressourcen zu öffnen. Es reagiert unmittelbar auf den Coachee, indem es auf seine Willensäußerungen, wie Richtungsanweisungen oder räumliche Grenzsetzungen, stets ohne »menschliche« Wertung reagiert. Pferde sind Flucht- und Herdentiere und verfügen über eine hochdifferenzierte Wahrnehmung. Sie registrieren kleinste Körpersignale, Stimmungsschwankungen und Änderungen im sozialen Gefüge. Wichtiges Feedback für den Coachee, um die Selbsterfahrung zu intensivieren und eigenes Handeln reflektieren zu können. So erfahren Coachees eine Steigerung ihrer inneren Sicherheit und ihres Selbstvertrauens.

Meine eigenen Erfahrungen mit pferdegestütztem Coaching waren bewegend und prägend. Das Pferd reagierte unmittelbar auf mein Dasein und forderte eine permanente Anpassung meines Verhaltens im sozialen Austausch mit ihm. Wichtige Coachingfragen wie »Wieso reagiert mein Gegenüber so, wie sie/er reagiert?« oder »Was ist seine Intention oder was sind gerade seine Bedürfnisse?« wurden mir offenkundig. In den angeleiteten Aufgaben wurden verschiedene Ziele verfolgt, die in Zusammenarbeit mit dem Pferd als »Team« erreicht werden sollten. Das Pferd war mein Teampartner, agierte und reagierte nach seinen eigenen Motivationen und Rahmenbedingungen. Das anschließende auf Reflexion ausgerichtete Coaching über das Geschehene war sehr aufschlussreich.

Pferdegestütztes Coaching ist für mich ein erfahrungsreiches Lernumfeld, das auf Selbstreflexion ausgerichtet ist. Hier kann jeder sich selbst erkunden, hinterfragen und ausprobieren. Das Feedback, das das »System« Pferd sofort gibt, ist eine wertvolle Bereicherung für die vielfältigen Möglichkeiten des Coachings. Aber es erfordert auch den Respekt vor allen Lebewesen, denn Tiere sind keine »Coachingtools«.

Das Ziel dieses Buches ist es, das Bewusstsein und die Akzeptanz für pferdegestütztes Coaching zu erhöhen. Die Autorin möchte die Leserinnen und Leser in die Welt des pferdegestützten Coachings einführen und ihnen die zahlreichen Möglichkeiten dieser einzigartigen Methode verdeutlichen.

Ich bin Mitentwickler der Qualitätsrichtlinien für das Kompetenzfeld Einzel-Coaching (DIN PAS 1029) und in meinen Augen ist der Fokus auf Qualität im Coaching unabdingbar, um den Coachee bestmöglich zu unterstützen und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Die DIN PAS 1029 beschreibt die Qualitätsdimensionen wie Struktur, Prozess und Ergebnis, gibt Richtlinien für den Aufbau und Ablauf eines Coachingprozesses sowie Hinweise für dessen Evaluation und sie erläutert die notwendigen Kompetenzen für Coaches. Ziel der DIN PAS 1029 ist es, eine Grundlage für die Zusammenarbeit zwischen Auftraggeber, Coachee und Coach (Triangulation) zu schaffen, als Qualitätsrichtlinie für Unternehmen zu dienen und eine »Qualitätscheckliste« für Coaches zu bieten, um ihre Coachingmaßnahmen zu planen, durchzuführen und zu evaluieren.

Auch im pferdegestützten Coaching ist Qualität für mich ein zentraler Aspekt, es sollte darauf geachtet werden, dass die Struktur, der Prozess und das Ergebnis den Qualitätsanforderungen der DIN PAS 1029 entsprechen. Ich möchte deutlich machen, dass pferdegestütztes Coaching ein integraler Bestandteil eines systematischen und ganzheitlichen Coachingprozesses sein kann. Ich betone in diesem Zusammenhang die Bedeutung von Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität sowie persönliche Qualitätsaspekte des Coaches (Kompetenzen), die ebenfalls in den etablierten Qualitätsrichtlinien der DIN PAS 1029 festgelegt sind.

Ich bin überzeugt, dass dieses Buch ein wertvoller Beitrag zur Weiterentwicklung der Vielfalt des Coachings ist. Es gibt einen Einblick in die faszinierende Welt des pferdegestützten Coachings und unterstützt Coaches dabei, ihre eigene Coachingkompetenz weiterzuentwickeln. Gleichzeitig ermutigt es Coachees, sich auf diese einzigartige Erfahrung mit pferdegestütztem Coaching einzulassen, um ihr volles Potenzial zu entfalten. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, spannende Einsichten und neue Erkenntnisse und hoffe, dass Sie die Schönheit und Kraft des pferdegestützten Coachings genauso zu schätzen lernen, wie ich es getan habe.

Dr. Jörg Krauter

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Einleitung | 9 |
| Teil A – Das magische Dreieck erklärt die Wirkung | 13 |
| Was ist pferdegestütztes Coaching? | 15 |
| Die kraftvolle Wirkung des Pferdes – 15 gute Gründe, ein Pferd im Coaching einzusetzen | 16 |
| Pferde haben keine Erwartungen | 17 |
| Berührung tut gut | 17 |
| Pferde werten nicht | 19 |
| Der kohärente Herzrhythmus | 20 |
| Spiegelneuronen – Pferde spiegeln Menschen | 21 |
| Parallelen ziehen | 23 |
| Pferde lesen Körpersprache und Emotionen | 24 |
| Pferde geben unmittelbares Feedback | 25 |
| Pferde kommunizieren ehrlich | 26 |
| Pferde schenken Aufmerksamkeit | 26 |
| Mit Gefühlen nachhaltig lernen | 27 |
| Mehrkanalig lernen | 27 |
| Andere beeinflussen können | 28 |
| Das Pferd als Freund und Begleiter | 28 |
| Freude am Tun | 29 |
| Die kraftvolle Wirkung des inneren Erlebens | 29 |
| Selbstreflexion | 30 |
| Alte Muster | 31 |
| Die Welt, ein Spiegel meines Inneren | 32 |
| Zeit für mich | 34 |
| Exkurs: Selbstcoaching am Pferd | 35 |
| Die kraftvolle Wirkung des begleitenden Coachings | 38 |
| Was ist Coaching? | 39 |
| Vier Gründe für eine Coachingbegleitung | 40 |
| Exkurs: Meine drei Lieblingsfragen für einen Perspektivwechsel | 43 |
| Zusammenfassung: Die R.E.Z.P.I.R.E.®-Methode im pferdegestützten Coaching | 45 |
| Teil B – Gänsehautmomente und wahre Geschichten von pferdegestützten Coaches | 49 |
| Ruhe aushalten können – Coaching bei gefühltem Burnout | 51 |
| Handballer gewinnen die Saison – Teamcoaching | 52 |
| Mut finden – Coaching mit Lebenslinie | 53 |
| Ein Betriebsrat muss ackern – Verhandlungcoaching | 55 |
| Verständnis füreinander – Paarcoaching/Paartherapie | 56 |

| | |
|--|------------|
| Wohin soll ich ziehen? – Entscheidungscoaching | 58 |
| Für sich einstehen – Selbstsicherheitscoaching | 59 |
| Geschäftsführer und Prokuristin stimmen sich nicht ab – Businesscoaching | 60 |
| Teamleiter werden sicherer – Führungskräftecoaching | 61 |
| Vater und Mutter finden ihre Rollen wieder – Familiencoaching | 62 |
| Sich durchsetzen, sich Respekt verschaffen – Jugendliche coachen | 65 |
| Seinem Inneren nachgehen – Walk and Coach | 66 |
| Führungskraft hat Schlüsselmoment – Coaching am Koppelzaun | 67 |
| Kontrollbedürfnis und Perfektionsbestreben – Coaching als Therapieergänzung | 68 |
| Arbeit für drei – Resilienzcoaching | 70 |
| Grenzen setzen – Coaching bei Mobbing | 72 |
| Ein neues Team wächst zusammen – Teamentwicklung | 73 |
| Präsent sein – Life Coaching | 76 |
| Bettina holt sich ihre Stimme zurück – Berufliches Coaching | 77 |
| Zukunft gestalten – Systemische Aufstellung mit Pferden | 80 |
| Doppelter Verlust – Trauerbegleitung mit Pferd | 81 |
| Teil C – Qualität im pferdegestützten Coaching | 83 |
| Der Qualitätsbegriff | 85 |
| Prozessqualität: Der Ablauf eines pferdegestützten Coachings | 86 |
| Auftrag droht! | 90 |
| Abgemacht ist abgemacht – der Vertrag | 91 |
| Ohne Ziel keine Evaluation | 92 |
| Exkurs: Die S.M.A.R.T.E.-Formel in der Zielklärung | 93 |
| Der Kern des Ganzen: Das pferdegestützte Coaching | 96 |
| Exkurs: Meine drei Lieblingsübungen mit dem Pferd | 97 |
| Mehr erkennen im Film | 98 |
| Und wie geht es weiter? | 101 |
| Was hat's gebracht? – Evaluation des Ergebnisses/Ergebnisqualität | 104 |
| Exkurs: Wie kann man Coaching messbar machen? | 105 |
| Qualität steigern – Evaluation der eigenen Performance | 106 |
| Persönliche Qualität: Was ein pferdegestützter Coach können und wissen sollte | 106 |
| Fachkompetenz | 109 |
| Methodenkompetenz | 111 |
| Erfahrungswissen | 112 |
| Steuerungskompetenz | 113 |
| Sozialkompetenz | 114 |
| Exkurs: Die ethische Grundhaltung des pferdegestützten Coaches nach EQzellent® | 117 |
| Strukturqualität: Das Umfeld und die Rahmenbedingungen | 119 |
| Die Hauptakteure: Welche Pferde nehme ich? | 119 |
| Der Seminarort: Brauche ich eine Halle? | 125 |

| | |
|--|------------|
| Das Material: Weniger ist mehr! | 126 |
| Exkurs: Meine Checkliste für Seminare | 127 |
| Die Erlaubnis nach § 11 Tierschutzgesetz: Darf ich einfach loslegen? | 128 |
| Die richtige Versicherung: Sicher ist sicher! | 129 |
| Und wenn sich jemand verletzt? | 130 |
| Und zum Schluss ... | 130 |
| Übersicht der teilnehmenden pferdegestützten Coaches | 133 |
| Danksagung | 137 |
| Über die Autorin | 138 |

Einleitung

Herzlich Willkommen in diesem Buch! Ich freue mich sehr, dass Sie sich für das Thema so interessieren. Bevor ich erkläre, wie dieses Buch aufgebaut ist und was Sie erwartet, möchte ich mit einem Beispiel eines Kollegen beginnen, um damit die Wirkungsweise pferdegestützter Coachings zu verdeutlichen:

Beispiel: Pferde machen das Innerste sichtbar
von Torsten Köhler, Rømø (Dänemark), www.svanto.dk

Birgit, eine dänische Psychotherapeutin, steckte in einem Dilemma. Sie konnte sich nicht entscheiden, ob sie die Expansion ihres Psychotherapeuten-Angebots mit jemandem zusammen oder allein durchführen wollte. Sie hatte mich in ihrem Urlaub auf Rømø im Rahmen eines Info-Coachings mit Pferd kennengelernt und ließ sich nun, drei Tage später, von mir dazu coachen. Das Wetter an dem Tag war schön und wir standen auf der Koppel, sahen den Pferden zu und klärten ihr Ziel. Dort standen drei Pferde: Das kleine Pony Oliver, die große Tinker-Stute Gypsy und meine Paint-Stute Sydney. Sie grasten, während ich Birgit coachte. Ich stellte zunächst die typischen Zielklärungsfragen wie: »Was soll nach dem Coaching anders sein?« oder »was soll besser werden?«. Es stellte sich heraus, dass Birgit schon lange über zwei Alternativen nachdachte, nämlich: »Mit Kollegen expandieren« oder »ohne Kollegen expandieren«. Und sie konnte sich nicht entscheiden. Beides hatte seine Vor- und Nachteile. Wir erarbeiteten eine dritte Möglichkeit, da es bei einem Dilemma immer sinnvoll ist, die Alternativen zu erweitern bzw. den Blick auf weitere Ideen zu lenken, bevor man dann versucht, einer Lösung mit Hilfe der Pferde näher zu kommen. Also nahmen wir als dritte Alternative hinzu: »Mal mit, mal ohne Kollegen expandieren, je nach Situation, Gruppengröße oder Thema«.

Nach diesem Vorcoaching kam die Übung mit dem Pferd. Wir hatten das Ziel formuliert und ich gab ihr nun die Aufgabe, sich drei Pylonen (Baustellen-Hütchen) zu nehmen und jedes Hütchen mit einer der drei Alternativen mental zu »belegen«, diese dann auf der Koppel aufzustellen, ein Pferd an den Strick zu nehmen und die drei Alternativen mit dem Pferd abzulaufen, dabei bei jedem der Pylonen kurz zu verweilen, an die Situation zu denken und in sich hineinzufühlen – mir aber nicht zu verraten, welches Hütchen mit welcher Alternative belegt war. Ich war gespannt, was passieren würde!

Birgit, 55, eher klein, nahm sich das größte Pferd, die Tinker-Stute Gypsy, und ging zum ersten Hütchen, blieb dort stehen, um in sich hineinzufühlen, aber das Pferd ging einfach weiter und zerrte sie von dem Hütchen fort. Bei dem zweiten Hütchen angekommen, blieb sie stehen und Gypsy auch. Birgit fühlte in sich hinein, das Pferd senkte den Kopf und schnupperte entspannt an dem Pylonen. Die beiden anderen Pferde wurden neugierig und kamen dazu, stupsten sie an. Birgit und Gypsy gingen dann weiter zum dritten Hütchen, da stellte sich Gypsy so zwischen sie und dem Hütchen, dass sie es nicht sehen und auch nicht er-

reichen konnte. Sie brach ab, kam emotional aufgebaut und berührt zu mir zurück und sagte: »Das ist Wahnsinn! Beim ersten wurde ich weggezerrt. Beim zweiten habe ich mich richtig wohlgefühlt und die Pferde anscheinend auch. Beim dritten kam ich gar nicht erst ran«. Ich fragte sie dann, welches Hütchen für welche Alternative stand und sie sagte: »Das erste Hütchen war die Idee, die Expansion allein zu machen. Das zweite war die Mischung »mal mit, mal ohne Kollegen«, und das dritte Hütchen war die Alternative, es zu zweit zu machen. Bei dem Hütchen, das die Mischung symbolisierte, habe ich mich sofort wohl gefühlt, da ging es mir richtig gut. Und das Pferd hat das auch gezeigt!«

Im nachfolgenden Coaching erarbeiteten wir dann noch, wie genau die Mischung »mal mit, mal ohne Kollegen« aussehen könnte, nämlich, dass sie bei größeren Gruppen-Sitzungen einen Kollegen hinzuziehen würde und bei kleineren Gruppen diese allein durchführen würde. Diese Vorgehensweise hat sie dann auch umgesetzt und macht das noch heute so. Beeindruckt hat mich an diesem Coaching, wie deutlich das Pferd ihr Innerstes gespiegelt hat. Dort, wo sie sich wohl fühlte, war auch das Pferd entspannt und sogar die anderen Pferde auf der Koppel haben das gespürt und kamen dazu! Und das alles in einer eineinhalb-stündigen Coaching Einheit! Sie hat mich danach noch mehrfach gebucht, in den Folge-Coachings sind wir tiefer gegangen und haben weitere Themen bearbeitet. Sie hat mir nach dem Coaching noch Feedback gegeben und gesagt, wie beeindruckt sie war, dass ein Coaching mit Pferd so viele Eindrücke und Ergebnisse in kurzer Zeit bringen und emotional so berühren kann – das hätte sie, als studierte Psychologin, nicht erwartet und so auch noch nicht erlebt.

Dieses Beispiel zeigt, wie das Zusammenspiel von Pferd und professionellem Coaching zu schnellen, nachhaltigen und beeindruckenden Ergebnissen führen kann. Sehen wir uns das Beispiel genauer an: Birgit konnte sich nicht entscheiden. Wir wissen heute, dass Entscheidungen überwiegend unbewusst gefällt werden, bevor sie ins Bewusstsein dringen (Das Bewusstsein kommt später, Süddeutsche Zeitung, 17. Mai 2010). Das heißt, häufig weiß unsere Intuition, was gut für uns ist oder was wir tun möchten, die Entscheidung wird dann aber durch Abwägungen, Pro-Contra-Listen und Ratschläge anderer Menschen in Frage gestellt bzw. überlagert. Kurz: Der Kopf verunsichert den Bauch. In obigem Beispiel wurde zunächst das Ziel geklärt, dann ging Birgit mit dem Pferd zu den Hütchen mit der jeweiligen Alternative, dachte an die Alternative und ihr Körper sprach nonverbal aus, was sie wirklich bezüglich jeder Alternative fühlte – denn jeder Mensch zeigt seine Gefühle über die Körpersprache, ob er will oder nicht, auch wenn diese ihm selbst nicht ganz bewusst sind. Und diese Körpersprache können Pferde lesen und spüren (dazu mehr im ersten Teil dieses Buches). Wenn also Birgit intuitiv Hütchen Nummer eins ablehnt, so spürt oder liest das Pferd diese Ablehnung und hat keinen Grund, dort zu verweilen. Das Pferd spielt in diesem Beispiel also eine ganz außergewöhnliche Rolle, macht das Innerste sichtbar und »spiegelt« so das wahre Bedürfnis oder die wahre Emotion von Birgit. Diese Spiegelung, gepaart mit einem professionellen Coaching, führt zu besagten effektiven und beeindruckenden Ergebnissen.

Wirkungsweisen, wahre Geschichten und die Wichtigkeit von Qualität

Seit 2005 bin ich pferdegestützter Coach und Lehrcoach und immer noch begeistert von der Methode, ja, ich staune immer noch über manch magisch anmutende Coachingsequenz. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Buch die Wirkungsweise und die Magie des pferdegestützten Coachings näherbringen und meine Euphorie mit Ihnen teilen. Ich möchte Ihnen meine, vom Berufsverband für Training, Beratung und Coaching (BDVT e.V.) zertifizierte R.E.Z.P.I.R.E.[®]-Methode erläutern und Ihnen mit vielen echten Beispielen aus meinem Alltag, aber auch mit Beispielen von 23 pferdegestützten Kollegen und Kolleginnen, die Bandbreite und Möglichkeiten des Coachings mit Pferden aufzeigen. Und ich möchte Ihnen erklären, was Qualität in diesem Metier ausmacht und wie Sie Qualität im pferdegestützten Coaching erkennen oder selbst als pferdegestützter Coach Qualität sicherstellen können. Das Buch besteht daher aus drei Teilen:

- In Teil A erläutere ich die Methode. Was ist pferdegestütztes Coaching? Welche Rolle spielt das Pferd und was heißt es genau, wenn man sagt »Pferde spiegeln Menschen«? Wie funktioniert die Methode wirklich? Was erlebt der Mensch in einem pferdegestützten Coaching? Weshalb ist es so wichtig, dass die Interaktion von einem Coach begleitet wird? Wie ist der Ablauf eines Coachings nach der zertifizierten R.E.Z.P.I.R.E.[®]-Methode? Und Sie erhalten eine Selbstcoaching-Übung, die Sie mit Ihrem Pferd durchführen können.
- In Teil B werden Sie die vielen, wunderbaren Einsatzgebiete des pferdegestützten Coachings erfahren. Hier werden Sie von überraschenden, spannenden oder sehr berührenden Coachings lesen – ausschließlich wahre Geschichten. Anschaulich und leicht verständlich schildern Coach-Experten ihr Vorgehen, erklären die Übung mit dem Pferd und welche fantastischen und manchmal magisch anmutenden Ergebnisse und Lösungen sich daraus entwickelt haben.
- In Teil C geht es um Qualität im pferdegestützten Coaching. Dieser Aspekt wird häufig vernachlässigt – dabei ist dies ein Hauptunterscheidungskriterium zwischen guten und schlechten pferdegestützten Coaches. Fragen, die ich hier beantworte, sind zum Beispiel: Was macht einen guten Coach aus? Wie sollten die Rahmenbedingungen sein? Welche Pferde kann man einsetzen? Woran können Sie Qualität erkennen? Wie verläuft ein idealer Coaching-Prozess? Weshalb ist es so wichtig, eine Zielklärung zu machen? Und Sie erhalten eine Checkliste für Ihre eigene Seminarvorbereitung.

Am Ende des Buches finden Sie darüber hinaus eine Übersicht aller beteiligten Coaches samt ihrer Kontaktdaten – falls Sie selbst die Magie des pferdegestützten Coachings ausprobieren mögen.

Ich hoffe, Sie sind nach dem Lesen dieses Buches genauso euphorisch und überzeugt von dieser Methode wie ich es bin! Und nun möchte ich Sie nicht länger mit Einleitungsworten aufhalten und wünsche Ihnen viel Spaß.

Zum Schluss noch eine Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern im Buch meist die männliche Form verwendet. Die verkürzte Sprachform hat allein redaktionelle Gründe – selbstverständlich sind alle geschlechtlichen Identitäten gemeint und mögen sich bitte angesprochen fühlen.

Anabel Schröder