



## SHINE BRIGHT – PRÄSENTATIONSTRAINING ZUR KUNST AUTHENTISCHER SELBST-PR.

### TANKE SELBSTBEWUSSTSEIN, CHARISMA UND ÜBERZEUGUNGSKRAFT

Ob auf einer Konferenz, vor Kunden, der Presse oder dem Teammeeting – es zählt die Rede- und Überzeugungskunst. Doch Zuhörer von sich oder für das eigene Projekt zu begeistern, ist eine Herausforderung! Ja, es ist gar eine Kunst, oftmals in sehr begrenzter Zeit einen informativen und bleibenden Überblick zum eigenen Anliegen zu kommunizieren. „Guten Tag, mein Name ist Max Mustermann und ich werde Ihnen heute etwas über...“ STOP! Das gehört der Vergangenheit an.

Gute Redner/innen motivieren, werfen den Funken zum Gegenüber oder ins Publikum. Die Workshopreihe unterstützt dabei, in einem inspirierenden Umfeld zu trainieren, strukturiert auf den Punkt zu kommen, die eigene Botschaft mit Nachdruck und Authentizität zu vermitteln und dabei gleichzeitig Selbstvertrauen zu gewinnen. Es werden die Mittel erlernt, erprobt und vertieft, die Zuhörer von der kommunizierten Botschaft überzeugen oder zu einer bestimmten Handlung bewegen.

Dipl.-Psych.

### NICOLE ENGEL

Wer Ängste überwindet, der wächst. Dipl.-Psych. Nicole Engel machte u. a. nicht eine Tugend zum Beruf, sondern eine ihrer größten persönlichen Fehlbarkeiten. Nach erfolgreicher Überwindung ihrer einstigen Präsentationsangst ist sie heute als authentische und begeisterte Coach, Team Coach und Rednerin beruflich unterwegs. In individuellen Einzelsessions und intensiven Gruppenworkshops unterstützt sie Menschen mit viel Leidenschaft und Empathie dabei, ohne lähmende Angst für sich einzustehen, überzeugende Gespräche zu führen, auf die Bühne zu gehen sowie selbst großes Publikum von sich und spannenden Ideen zu überzeugen.



## PSYCHOLOGICUM

Institut für mentale Gesundheit Berlin



## SHINE BRIGHT VOL. 1

6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

Nächste Termine  
Samstag, 26. Januar 2019  
oder Samstag, 01. Juni 2019

Investition  
300 €  
+19% MwSt.

Für alle, die mit einer ordentlichen Portion Mut ihre Präsentation-Skills authentisch auffrischen und nachhaltig ausbauen wollen:

- Bewusstheit erlangen über die eigenen Stärken als Redner/in - unabhängig davon, ob ein Vieraugengespräch ansteht oder der Auftritt auf einer großen Bühne.
- Ängste überwinden und wachsen: Erkenntnisse zu persönlichen Auslösern von Lampenfieber und Methoden zum angemessenen Umgang damit.
- Überraschen: Das Publikum mit Nichterwartetem gleich zu Beginn vom Hocker reißen. „Blablabla“ war gestern.
- Sicherheit gewinnen: Über Methodik, die individuell zur Persönlichkeit passen sollte, den eigenen Aussagen einen roten Faden geben.
- On top: Notfallkoffer für Redekrisen und „fiese“ Fragen.



## SHINE BRIGHT VOL. 2

6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

Nächste Termine  
Samstag, 13. April 2019 oder  
Samstag, 07. September 2019

Investition  
300 €  
+19% MwSt.

Für alle, die ihre Präsentations-Skills testen und vertiefen wollen. In diesem Präsentationstraining profitieren Teilnehmer von folgenden Inhalten:

- Das gewisse Etwas: Die eigenen Stärken und das eigene Charisma auf der Bühne richtig nutzen.
- Goldkehlchen: Spielerisch mit der eigenen Stimme umgehen.
- Da geht noch was: Anstelle von PowerPoint den eigenen Körper und andere (persönliche) Requisiten in den Mittelpunkt rücken.
- Storytelling: Geschichten bildhaft erzählen und das Publikum begeistern.
- Das Rhetorik 1 x 1: Mit diesen Kniffen klappt es immer.
- On-top: Achtsamkeitsbasierte Techniken für mehr Souveränität & Gelassenheit.

## GOOD TO KNOW!

Die Workshoptermine und -inhalte sind unabhängig voneinander und somit separat buchbar. Für einen langfristigen und stabilen Erfolg empfehlen wir die Teilnahme an beiden Workshops. Weitere Termine für 2019 oder geschlossene Settings für Unternehmen können individuell abgestimmt werden. Die Teilnahme an unseren Kreativitätsstrainings beinhaltet neben dem Erlernen einer umfassenden Toolbox an Methodik zusätzlich:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwertstärkung
- ausführliche, begleitende Workshopunterlagen
- die Chance zum Netzwerken mit anderen spannenden Businesskontakten und Persönlichkeiten
- eine umfassende Bewirtung (Kalt- & Warmgetränke)
- Snack @ Lunch
- die Durchführung in unseren attraktiven Räumlichkeiten in Berlin-Mitte am Hackeschen Markt bei einer Gruppengröße von 6 bis max. 10 Teilnehmern

Anmeldung unter  
mail@psychologicum-berlin.de

## PSYCHOLOGICUM

Institut für mentale Gesundheit Berlin



## ME, MYSELF &amp; I

## INTERAKTIONELLES MASTERMINDING ZUM AUFBAU VON MEHR SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTSICHERHEIT IM ERLEBEN VON GRUPPENSITUATIONEN

Das Leben stellt Menschen vor eine Vielzahl von Herausforderungen, deren Ausgang nicht immer erschliessbar ist, daher verunsichert und im Verhalten einschränkt - vor allem im selbstsicheren Umgang mit anderen. Oft fällt es schwer, souverän, authentisch und überzeugend zu agieren, da gerade in neuartigen bzw. angstbesetzten Situationen stets Fragen quälen wie: Wie wirke ich auf andere? Was denkt mein Gegenüber von mir? Werde ich mich richtig verhalten?

Selten findet man eine zufriedenstellende und erleichternde Antwort, die zu einem unbeschwerten Umgang mit sozialen Interaktionen führt. Häufig kommen Selbstzweifel und negative Erfahrungen auf. Zum Selbstschutz werden befürchtete Situationen gemieden. Um im Umgang mit anderen selbstsicher zu sein, ist es notwendig, sich selbst anzunehmen, sich zu lieben, und auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, um so authentisch und nahbar für andere zu wirken.

Im interaktionellen Masterminding lernen Menschen mit Unterstützung der Gruppengemeinschaft, selbstsicherer zu werden, soziale Blockaden zu überwinden sowie Vertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Person zu gewinnen. Teilnehmer erleben, wie erleichternd es sein kann, Schwächen anzunehmen, Stärken zu zeigen und mit Zweifeln selbstsicherer und authentisch umzugehen und dafür positives Feedback zu erhalten.

Der Gruppenkontext kann für jeden Teilnehmer genutzt werden, um persönlich bedeutsame Themen und Herausforderungen zu besprechen sowie das eigene Erleben über konstruktive Rückmeldungen bewusster wahrzunehmen, auszudrücken und in seinen Bedingungen zu klären. Somit gelingt es zunehmend besser, zugrundeliegende Konflikte oder Lebensthemen zu bewältigen und individuelle Veränderungsschritte zu entwickeln.

Das interaktionelle Masterminding richtet sich vor allem an Menschen mit folgenden Zielen:

- Überwindung von Herausforderungen im Kontakt mit anderen durch Rückmeldung und Erfahrungsaustausch
- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstreflexion und Selbstakzeptanz
- Aufbau eines fairen Blicks auf sich und Erkennen von eigenen Fähigkeiten und deren Wertigkeit
- Erlangung von mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- Verbesserung der Selbst-PR
- Ausbau von Kommunikationsfähigkeiten in sozial herausfordernden Situationen (z. Bsp. Vorstellungsgesprächen)

## Nächste Termine

4h freitags von 10 – 14 Uhr  
08.02., 17.05., 16.08., 15.11.2019



# PSYCHOLOGICUM

Institut für mentale Gesundheit Berlin



Team Coach

## FELIPE CINTRANO LOPEZ

Als erfahrener Team und Business Coach legt Felipe Cintrano Lopez besonderen Wert auf den Einklang von Praktikabilität und theoretischer Fundierung. In seinen Team Coachings und Einzelberatungen ist ihm die Bedeutung des Erfolgsfaktors Mensch mehr als bewusst, damit Teilnehmer nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis neu gewonnene Erkenntnisse authentisch leben können. So stehen für ihn stets die individuellen Hintergründe und Herausforderungen eines jeden im Vordergrund. Sein besonderes Gespür für die wahren Beweggründe seiner Klienten machen ihn stets zu einem Sparring Partner auf Augenhöhe.

Team Coach Dipl.-Psych.

## ANNETT BINSKER

Als Diplom-Psychologin und ausgebildete Psychologische Psychotherapeutin fand Annett Binsker ihre Berufung darin, anderen Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützend zur Seite zu stehen. So ist sie u.a. auf die Integration von Menschen mit Vermittlungshemmnissen bzw. seelischen Herausforderungen in das Arbeitsleben spezialisiert. Durch ihr offenes, authentisches und verständnisvolles Wesen fällt es ihren Klienten leicht, zu sein, wie sie sind und auch schwierige Themen anzusprechen. Aufgrund überwundener eigener Ängste und einer ordentlichen Portion Humor kann Annett Binsker sich empathisch in die verschiedensten Situationen ihrer Klienten hinein versetzen und diese mit ihnen gemeinsam konstruktiv lösen.



## GOOD TO KNOW!

Die Workshoptermine sind unabhängig voneinander buchbar. Die Teilnahme am Masterminding beinhaltet:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwertstärkung
- ausführliche, begleitende Workshopunterlagen
- die Chance zum Netzwerken mit anderen spannenden Persönlichkeiten
- umfassende Bewirtung (Kalt- und Warmgetränke)
- die Durchführung in unseren attraktiven Räumlichkeiten in Berlin - Mitte am Hackeschen Markt bei einer Gruppengröße von 6 bis max. 8 Teilnehmern

Anmeldung unter  
[mail@psychologicum-berlin.de](mailto:mail@psychologicum-berlin.de)

## PLANET CREATIVITY – WIE MIT LEICHTIGKEIT DIE ZÜNDENDE IDEE IN DEN KOPF KOMMT!

### WORKSHOPREIHE FÜR MEHR INSPIRATION & KREATIVITÄT IM (BERUFS-) LEBEN

Sowohl beruflich als auch privat möchten Menschen ihre Kreativität fördern, Denkmuster, Gehirn-Routinen oder gar Denkbarrrieren durchbrechen, ihr volles Potential nutzen und das Leben so richtig auskosten. Hierbei fühlen sich nicht nur Menschen aus Kreativberufen angesprochen, sondern fast jedermann, denn kreative Lösungen und innovative Ideen werden in unserer heutigen komplexen Welt fast in jedem Business gefordert.

### KREATIVITÄT, WAS IST DAS? KANN EINFALLSREICHTUM GELERNT WERDEN?

„Ein guter Einfall ist kein Zufall!“ Kreativität steckt in jedem. Bei den Einen liegt sie lediglich etwas verborgener als bei den Anderen. Mit bestimmten Techniken kann es gelingen, das eigene Mindset zu ändern und verschüttetes Potential freizulegen. Unabhängig davon, ob noch nach der zündenden Idee gesucht wird oder ein bereits erfolgter guter Einfall einfach weiter gedacht werden soll. „Wenn man die Art ändert, mit der man auf Dinge schaut, werden sich die Dinge verändern, auf die man schaut.“ Kreativität ist daher ein wichtiger Baustein für Selbstbestimmtheit, Agilität, Lösungsvielfalt und Handlungskompetenz.



Dipl.-Designerin

### YASEMIN FOCALI

Unkompliziertheit und Gelassenheit sind Attribute für Dipl.-Designerin Yasemin Focali. Ihre kreative Tugend machte sie zum Beruf. Nach spannenden Kreativprojekten in den unterschiedlichsten Branchen ist sie heute als authentische und begeisterte Business und Team Coach beruflich unterwegs, um mehr Esprit und Lebendigkeit in den Alltag von Menschen zu bringen. In individuellen Einzelsessions und intensiven Gruppenworkshops unterstützt sie Menschen mit viel Leidenschaft und Empathie dabei, für sich einzustehen, das eigene Potential voll auszuschöpfen und unabhängig von den Meinungen anderer die eigenen, spannenden Ideen umzusetzen.

Dipl.-Psych.

### NICOLE ENGEL

Wer Ängste überwindet, der wächst. Dipl.-Psych. Nicole Engel machte u. a. nicht eine Tugend zum Beruf, sondern eine ihrer größten persönlichen Fehlbarkeiten. Nach erfolgreicher Überwindung ihrer einstigen Präsentationsangst ist sie heute als authentische und begeisterte Coach, Team Coach und Rednerin beruflich unterwegs. In individuellen Einzelsessions und intensiven Gruppenworkshops unterstützt sie Menschen mit viel Leidenschaft und Empathie dabei, ohne lähmende Angst für sich einzustehen, überzeugende Gespräche zu führen, auf die Bühne zu gehen sowie selbst großes Publikum von sich und spannenden Ideen zu überzeugen.



## PSYCHOLOGICUM

Institut für mentale Gesundheit Berlin



## PLANET CREATIVITY VOL. 1

6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

### Nächste Termine

Freitag, 15. Februar 2019 oder  
Samstag, 23. Februar 2019



Für alle, die sich mehr Kreativität im Alltag oder im Beruf wünschen und mehr leben wollen. Raus aus starren (Denk-) Strukturen, rein in mehr Vielfalt und Gelassenheit. Kreativität trägt jeder in sich.

- Sie erfahren als Inspirationsquelle anhand wissenschaftlicher Forschungsergebnisse was kreatives Denken und Handeln ausmacht. Ein großer Schritt in die erste kreative Erkenntnis.
- Kennenlernen von effektiven Kreativtools und welche persönlich wirkungsvoll sind, denn nicht alles funktioniert für jedermann. Sie haben bereits eine konkrete Idee und kommen damit nicht weiter? Dann nutzen Sie die Tools zur kreativen Weiterentwicklung Ihres Einfalls. Sie werden staunen!
- Zahlreiche praktische Übungen zum Ausloten des inneren Kritikers und Kreativitätstests zum Überprüfen erarbeiteter Ergebnisse.



## PLANET CREATIVITY VOL. 2

6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

### Nächste Termine

Freitag, 10. Mai 2019 oder  
Samstag, 25. Mai 2019



Wer seine Kreativität vertiefen, festigen oder einfach noch weitere Tools kennenlernen möchte, kann im Planet Creativity - Follow-Up weiter seine vertrauten Denkstrukturen erschüttern lassen und aus seinem vollen Kreativitätspotential schöpfen.

- Die eigene kreative Nische wird erkundet und neue Möglichkeiten und Ideen werden vorgestellt und gemeinsam weiterentwickelt. Tiefergehendes Verständnis über eigene Persönlichkeitsanteile in Verbindung mit dem kreativen Sein.
- Erforschen weiterer Methoden mit zahlreichen praktischen Übungen, um vorher und nachher Ergebnisse zu erhalten.
- In Bezug auf die neuen Herausforderungen der interkulturellen Kompetenz werden besondere Techniken geübt und ein Repertoire an Handlungsmöglichkeiten mitgegeben.

## GOOD TO KNOW!

Die Workshoptermine und -inhalte sind unabhängig voneinander und somit separat buchbar. Für einen langfristigen und stabilen Erfolg empfehlen wir die Teilnahme an beiden Workshops. Weitere Termine für 2019 oder geschlossene Settings für Unternehmen können individuell abgestimmt werden. Die Teilnahme an unseren Kreativitätsstrainings beinhaltet neben dem Erlernen einer umfassenden Toolbox an Methodik zusätzlich:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwertstärkung
- ausführliche, begleitende Workshopunterlagen
- die Chance zum Netzwerken mit anderen spannenden Businesskontakten und Persönlichkeiten
- eine umfassende Bewirtung (Kalt- & Warmgetränke)
- Snack @ Lunch
- die Durchführung in unseren attraktiven Räumlichkeiten in Berlin-Mitte am Hackeschen Markt bei einer Gruppengröße von 6 bis max. 10 Teilnehmern

Anmeldung unter  
[mail@psychologicum-berlin.de](mailto:mail@psychologicum-berlin.de)

## ACHTSAM LEBEN IM HIER UND JETZT DURCH MBSR

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Jon Kabat Zinn, Professor der Medizin und Begründer des viel erforschten und ursprünglich auf acht Wochen angelegten Kursprogramms konnte nachweisen, dass dieses Achtsamkeitstraining das effektivste Verfahren zur Prävention und Reduktion von Stress, insbesondere von chronischen Schmerzen und hoher innerer Anspannung, ist. Manchmal scheint es, als hätten Menschen es ein wenig verlernt, unbefangen in die Welt und auf ihr eigenes Leben zu schauen. Schade, denn eine vorurteilslose Perspektive auf sich Selbst und das eigene Sein hat viel zu bieten.

Ziel ist neben der Stressreduktion vor allem die Förderung von Vitalität und Lebensqualität, innerer Zufriedenheit und Leichtigkeit. Es geht darum, seine eigene innere Mitte (wieder) zu finden, um gelassener und mental widerstandsfähiger durchs Leben zu gehen. Ganz bei sich zu sein, öffnet im zweiten Schritt neue, positive Perspektiven in die unterschiedlichsten Richtungen. Klarheit hilft mit frischem Blick und konzentriert, neue Herausforderungen anzugehen.

Das über drei Tage (je 6 h) ausgerichtete Workshop-Programm am Institut vom PSYCHOLOGICUM Berlin verfolgt einen kontinuierlichen Lernprozess und Alltagstransfer mit vielen, hilfreichen Reflexions- und Trainingsaufgaben zwischen den Kurstagen. Zentrale Aspekte eines achtsamen Lebensstils werden dabei durch Impulsvorträge und zahlreiche Übungen auf den Lebensalltag reflektiert und auch zwischen den drei Kursterminen weiterführend erforscht sowie übertragen.

Gemeinsame Lernerfahrungen in einer vertrauensvollen Gruppe bieten vor allem in motivationaler und emotionaler Hinsicht eine wichtige Unterstützung, da ein gewisses Commitment zur täglichen Übungspraxis notwendig ist, damit sich zum Ende neue Verhaltensweisen als positive Gewohnheiten etablieren.

Das komprimierte 3-tägige MBSR Workshop-Programm richtet sich vor allem an Menschen:

- mit mentalen Herausforderungen (u. a. Stress, Ängste, Depression, Schmerzen oder Burnout)
- mit hoher innerer Unruhe und einem Gefühl der Unzufriedenheit
- die häufig an sich zweifeln und sich in Frage stellen
- die (sich) kaum spüren, die viel grübeln und zögern
- die mit angezogener Handbremse durchs Leben gehen
- die bereits viel erreicht haben und dennoch mehr wollen und nach ihrem vollen Potential streben!

Informationen und wissenschaftliche Literatur zum aktuellen Forschungsstand finden Sie auf der MBSR-MBCT Verbandswebseite.

Must-Haves zu jedem Training: Yoga-/Fitnessmatte, kleines Kissen/Decke, bequeme Kleidung.

Die Gruppengröße beschränkt sich auf 6 bis max. 12 Teilnehmer.

Anmeldung unter  
[mail@psychologicum-berlin.de](mailto:mail@psychologicum-berlin.de)

Meditations- und Achtsamkeitstrainerin

### NADINE PLANTZ

Ihre Leidenschaft zum Thema fußt auf der Beobachtung, dass moderne Menschen meistens nicht im Hier und Jetzt sind, sondern in Gedanken in der Vergangenheit, über die sie grübeln sowie der Zukunft, über die sie sich sorgen oder die sie herbeisehnen. So gehen Menschen im Autopilot durchs Leben und verlieren den Zugang zu sich und zu anderen. Ihre moderne und umfassende Arbeit als zertifizierte Fitness- und Yogalehrerin, ausgebildete Achtsamkeits- und Meditationstrainerin sowie Ernährungsexpertin zielt darauf ab, Menschen aus den Gedanken ins Hier und Jetzt, in die Präsenz und Zugewandtheit sich selbst und anderen gegenüber zu holen, um sie damit im Allgemeinen glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu machen.



## PSYCHOLOGICUM

Institut für mentale Gesundheit Berlin

### MIT FRISCHEM BLICK VOL. 1 MBSR START - EDITION 6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

#### Nächste Termine

Samstag, 16. Februar 2019  
Samstag, 18. Mai 2019  
Samstag, 14. September 2019



Für alle, die schon „immer mal was machen wollten“, bisher aber den Mut oder die Zeit nicht dafür hatten, um in die Achtsamkeitspraxis zu starten. In diesem Auftakttraining profitieren Teilnehmer von folgenden Steps:

What the Fxxx is Achtsamkeit? Mit kleinen, jedoch wirkungsstarken Elementen im Hier und Jetzt ankommen. Den Blick wieder klar werden lassen. Verinnerlichen, worum es geht - ganz individuell. Wahrnehmung. Den eigenen Beginner - Geist entdecken und stetig wachsen lassen. Auf Spurensuche sein. Embodiment. Im eigenen Körper präsent sein und sich wohlfühlen. Akzeptieren anstelle Rebellieren.

Das Auftakttraining verbindet folgende Start-Übungen und Inhalte: angeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Konzentration, Körpersensibilität, Klarheit, emotionaler Stabilität und Selbstmitgefühl (Sitz- und Gehmeditationen, Übungen im Liegen sowie leichte Yoga-Übungen).

### MIT FRISCHEM BLICK VOL. 2 MBSR FINE - TUNING 6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

#### Nächste Termine

Samstag, 16. März 2019  
Samstag, 08. Juni 2019  
Samstag, 26. Oktober 2019



Für alle, die bereits mutig in die Achtsamkeitspraxis gestartet und interessiert sind an langfristiger Stressbewältigung, Gelassenheit, Klarheit und innerer Mitte. In diesem Kompakttraining profitieren Teilnehmer von folgenden Steps:

What the Fxxx is Stress? Stressbewältigung ganz anders. Der sichere Umgang mit individuellen Stressoren. It's all about emotions. Stress und herausfordernde Gefühle loslassen anstelle im Geist festhalten. Es geht um Fühlen. Reden ist Gold. Achtsame Kommunikation. Die richtige Sprache des Herzens finden.

Das Kompakttraining verbindet Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie vertiefende Inhalte mit dem Fokus auf die Stressverarbeitung, Stressverstärker-Modelle, der Emotionsregulation und achtsamen Kommunikation.

### MIT FRISCHEM BLICK VOL. 3 MBSR MASTER - TUNING 6h inkl. Pause 10 – 16 Uhr

#### Nächste Termine

Samstag, 27. April 2019  
Samstag, 27. Juli 2019  
Samstag, 16. November 2019



Für alle, die Achtsamkeit für sich entdeckt haben und an Langfristigkeit und Stabilität interessiert sind. In diesem Mastertraining profitieren Teilnehmer von folgenden Steps:

Jetzt geht es ans Eingemachte. Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Ein positiverer Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen. Auf Signale und Bedürfnisse achten. Selbstakzeptanz ohne wenn und aber. Nur wenn es einem selbst gut geht, kann es anderen gut gehen. Achtsamkeit im Leben langfristig verankern. Weiterführende Inspiration und Motivation für eine tägliche Achtsamkeitsroutine.

Rückblick und Ausblick. Brief an dein Leben. Das Mastertraining setzt sich zusammen aus: nachhaltigen Meditations- und Achtsamkeitsübungen, vertiefenden Atem- und praktizierbaren Yogaübungen, Selbstreflexionsaufgaben und Inhalten zur Vertiefung.

