

Leseprobe zum Buch MIT FAMILIENSINN ZUM ERFOLG



Liebe Leser*innen, wir weisen darauf hin, dass einige unserer Schweizer Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

Hong Sang

Flügel sind zum Fliegen da - System, Sinn und Selbst aus Sicht einer Fluglotsin

Fast möchte man dem Eindrucke Raum geben, als sei der Storch eigens dazu geschaffen, um in uns Menschen die Sehnsucht zum Fliegen anzuregen und uns als Lehrmeister in dieser Kunst zu dienen.

Otto Lilienthal

Sobald ein Kind geht, geht es fort von seiner Mutter. Es erfährt sich und wie Mama, Papa, Geschwister reagieren; es entdeckt die Welt und wird damit nicht aufhören, wenn man es lässt. Erwachsene Menschen begannen, den Himmel, die Lüfte, den Weltraum zu erforschen. Nötig? Nein, doch Neugier ist uns angeboren. Dürfen wir spielerisch lernen, umsetzen und erkennen, entsteht ein Flow: Der Unterschied zwischen Instrument, Ausführung und Ausführendem löst sich auf wie beim Pianisten, der versonnen die Tasten spielt, beim Runners High oder beim Workflow, wo das Ich in den Hintergrund rückt; wir vergessen zu essen, zu trinken, und die Zeit verfliegt in Leichtigkeit. Dieses Flow-Erlebnis, die Psyche des Menschen, ihre Wirkung und Funktion erforschen Psychologie und Philosophie: Wo bin ich, wer bin ich und mit dem, was ich hab, wer kann ich werden und wie? Wir mögen nicht mit Vogelflügeln ausgestattet sein, doch mit Flügeln des Geistes. Was heißt es also zu fliegen und ein Selbst zu werden?

Die Psychologie hat eine lange Vergangenheit, doch nur eine kurze Geschichte.

(Hermann Ebbinghaus, 1908)

Wünsche, Bedürfnisse und Herausforderungen rütteln, schütteln, ziehen und schieben jeden Menschen im Laufe seines Lebens. Das Streben nach etwas Höherem, Besserem wohnt allen

Menschen inne. Wir reisen und wollen von A nach B: Der Single will zur Beziehung, ein Arbeitnehmer zur Selbstständigkeit, der Manager will zur nächsten Karrierestufe, das Paar will von der langweiligen zur erfüllten Beziehung, der Unfitte zum leistungsfähigen Körper; vom Stress zur Entspannung und von der Langeweile zur Abwechslung. Die Psychologie als eigenständige Wissenschaft existiert seit 1879 mit der Gründung des ersten Labors zur Erforschung psychologischer Phänomene in Leipzig, Deutschland. Seitdem bildete sie ihre Ideen und Methoden durch Intuition, Ausprobieren und Subjektivität. Die Geschichte der Aeronautik ist etwa so alt wie die der Psychologie. Gemeinsam sind ihnen außerdem der Mensch und sein Leben als Thema und Anliegen. Doch der Fokus in der Luftfahrt war seither klar und offensichtlich: Hält sich eine falsche Idee zu lange, sterben Menschen. Darauf beruht die Methodenbildung der Aeronautik. Menschen sollen vom Startpunkt ihre Destination erreichen, und zwar so, dass sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ankommen, geordnet und in vorgegebenem Zeitrahmen. Dies hat oberste Priorität und alle Entwicklungen fokussieren sich auf dieses Ziel: lösungsorientiert, sicher und effizient.

Vom Schritt zum Sprung, vom Sprung zum Flug

nach Flugpionier Otto Lilienthal, 1891

Zehn Jahre war ich Fluglotsin. Ich begleitete Millionen Menschen und Material im Wert mehrerer Milliarden Euro durch den Luftraum zu neuen Horizonten und Destinationen. Heute bin ich Lebenslotsin und Coach mit professioneller Ausbildung. An dieser Schnittstelle erkannte ich: Der Luftraum gleicht dem individuellen Lebensraum. Man kann wesentliche Prinzipien der Aeronautik auf eine gute Lebensführung übertragen, sodass du deine persönlichen Destinationen erreichst – und zwar sicher, effektiv, in überschaubarem Zeitrahmen und auch bei Turbulenzen.

Wenn man mit Flügeln geboren wird, sollte man alles dazu tun, sie zum Fliegen zu benutzen.

(Florence Nightingale)

Hast du Lust, auf Kurs zu bleiben und den Sprung zu wagen? Dann können die folgenden Navigationspunkte interessant für dich sein: Die 7S sind sieben Leuchfeuer, die dir als Lebenspilotin leuchten mögen, als Orientierung für deinen persönlichen Flug.

Leuchfeuer 1: SIZE – Die richtige Größe

Als Nelson Mandela 1994 als erster farbiger Präsident Südafrikas das Amt antritt, zitiert er den Text „Unsere tiefste Angst“ von Marianne Williamson. Ein Ausschnitt lautet: “[...]Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit ...” Sie vervollständigt: „... damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen. [...]“ Ist es wirklich unsere Macht, die wir fürchten? Was passiert, wenn wir die großartigste Version unseres Selbst sind? Welche Wirkung hat das auf unsere Umwelt und die Menschen darin? Hinzu kommt: Nicht immer erreichen wir den beruflichen Erfolg, die erfüllte Beziehung, ausschließlich, weil wir es wollen. Woran kann es liegen, dass wir unser Potenzial zwar erahnen, doch es einfach nicht gebacken bekommen, unsere wahre Größe voll zu leben? Warum machen wir uns an manchen Stellen größer, als wir sind, und an anderen kleiner?

Urangst

Folge. Erfolg macht Angst, weil wir etwas zu verlieren haben. Haben wir einmal etwas erreicht, dauert es nicht lang bis zum nächsten Wunsch, zur nächsten Idee, zum nächsten Begehren: Die alten Begehren und Lösungen bleiben zurück und wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Neue und die nächste Verbesserung. Erfolgreich, glücklich und zufrieden für sich selbst zu sein, ist das eine. Darin begründet sich nicht unsere Angst. Doch was ist mit denjenigen, die uns wichtig und lieb sind: „Was werden sie denken? Werden sie mich noch akzeptieren? Vielleicht schütze ich sie? Die sind noch nicht so weit. Werden sie neidisch sein? Wie wird sich die Beziehung verändern? Werden wir noch Freunde sein können? Was ist, wenn ich diese Beziehungen verliere, wenn ich mich trennen muss, wenn wir uns auseinanderleben?“ Hier zeigt sie sich. Unsere Urangst ist, ausgeschlossen und verstoßen zu werden. Tief im Inneren fürchten wir die Einsamkeit. Wir fürchten, nicht mehr als Gemeinschaftsmitglied zu gelten und finden dafür verschiedene Strategien. Dann machen wir uns etwas kleiner, vielleicht um nicht aufzufallen und damit nicht ausgestoßen zu werden oder wir reden uns klein und andere groß, weil wir Angst haben, jemanden und uns selbst zu verletzen. Daher biete ich dir eine Abwandlung an: “[...]Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit du dazugehörst.“



Katja Piefke

Familie – Team statt streiten

Die fünf Persönlichkeitstypen von Kindern - Mit Kindern ist es anstrengend. Oder?

Wie oft stand ich schon ratlos vor meiner Tochter – und verstand sie nicht. Ich wusste nicht, warum sie jetzt so reagiert, wie ich es gerade beobachtete. Konnte nicht nachfühlen, warum die Hose, die sie sich doch am Vorabend selbst herausgesucht hatte, heute Morgen zu einem minutenlangen Wutgeschrei führte. Für sie steht glasklar fest: Diese Hose kann auf gar keinen Fall angezogen werden! Als unsere große Tochter zur Schule kam, wurde es nicht einfacher. Wir springen zurück in den Spätsommer 2018. „Ich kann das alles nicht!“, schreit meine Tochter frustriert auf, und kurz darauf fliegt der Bleistift durch die Küche. Karlotta ist gerade sechs Jahre alt und vor wenigen Wochen eingeschult worden. Sie sitzt an unserem Esstisch und hat ein Klebchen bei ihren Schreibübungen, es geht um die „B“s. Ein Klebchen ist ein kleines Post-it im Schulheft und ein Zeichen der Lehrerin, das bedeutet: Bitte schau dir das nochmal an und schreibe es besser. Meine Tochter sitzt also vor ihren mehr oder weniger geschwungenen „B“s und ist auf dem schmalen Grat zum Wutanfall. Puh. Ich spüre den Druck, den sie sich macht. Ich kann ihre Ungeduld mit sich selbst fühlen. Ich sehe, wie sie will und noch nicht kann. Aber egal, was ich mache – kuscheln und in den Arm nehmen, anbieten, aufmunternde Worte – all das facht ihre Wut scheinbar nur noch mehr an. Schimpfen, Papier knüllen, Stift wegschmeißen. Ich weiß nicht weiter und fühle mich hilflos. Meine Art zu trösten, scheint bei ihr abzurallen. Da meldet sich mein eigener Schmerz: Ich will ihr helfen und kann es nicht. Als Mama sollte ich meinem Kind helfen können. Ich muss doch wissen, was meiner Tochter hilft, sich wieder besser zu fühlen. Die Wahrheit ist: Nein, das wusste ich zu dem Zeitpunkt nicht. Ganz ehrlich: In diesen Momenten fühlte ich mich als riesengroße Versagerin. Ich habe ein Bild, eine Erwartung im Kopf. Als Mama sollte ich doch mein Kind kennen. Ich sollte verstehen, warum sie sich so oder so verhält. Warum ihr manches schwer fällt. Ich sollte vor allem wissen, wie ich ihr helfen kann. Wie ich es ihr (und ja, damit auch mir) leichter mache.

Wusste ich aber nicht. Und das fühlte sich furchtbar an

Das Problem ist: Sobald wir als Eltern in unserem Schmerz sind, fangen wir an, dumme Dinge zu tun. Dann denken wir sowas wie: Warum kannst du denn jetzt nicht mal mitmachen? Ich als Kind hätte mir das nie rausgenommen ... So ein Aufstand! Ich hätte mich gefreut, wenn meine Mama so viel Zeit und offene Arme für mich gehabt hätte. Auf Bullshit-Gedanken folgt Bullshit-Handeln: Wir wechseln unsere Rolle. Von einfühlsam schalten wir um auf den Ansagen-und-gehorschen-Modus. „Jetzt reicht’s aber!“ Oder wir geben unserem Kind die Verantwortung für unseren Struggle: „Du willst dich ja gar nicht trösten lassen. Ich habe jetzt alles versucht und du machst nicht mit. Wunder dich nicht, wenn ich jetzt nicht mehr lieb und geduldig bleiben kann ...!“ Vielleicht bist du mit deinem Kind schon mal in diesem Struggle gewesen. Dann weißt du, was als nächstes passiert: Es eskaliert. Wir Eltern sagen Dinge, die wir sofort danach bereuen. Ich brauche dir nicht zu erzählen, was das für die Beziehung zwischen uns und unserem Kind bedeutet. Statt liebevoll zugewandt verbunden zu sein, finden wir uns in einem Machtkampf wieder. Wir verlieren ihr Vertrauen. Das Schlimmste daran: Jeder fühlt sich hinterher falsch. Dein Kind spürt, dass es nicht dem gerecht wird, was du insgeheim von ihm erwartest zu sein. Du spürst, dass du gerade überhaupt nicht die Mama warst, die du für dein Kind sein wolltest.

Ich verstehe mein Kind nicht

Das wollte ich nicht mehr! Ich wollte mit meiner Tochter in Beziehung bleiben. Ich wollte ihr nah bleiben, vor allem dann, wenn ich sie nicht verstand. Ich wollte nicht, dass sich mein Kind falsch fühlt und sich nicht geliebt fühlt, nur weil sie ist, wie sie ist. Statt so, wie ich es erwartet habe. Und ich wollte mich nicht mehr hilflos fühlen. Ich wollte nicht mehr ratlos vor meinem Kind stehen. Wollte mich nicht mehr nach einem weiteren, unnötigen Streit dafür verurteilen, dass ich nicht besser auf meine Tochter eingegangen bin.

Mir war klar: Dafür musste ich meine Tochter verstehen

Ich musste wirklich begreifen, wie sie sich fühlt. Ich wollte verstehen, wie sie denkt. Ich musste nachfühlen, warum sie sich so verhält. So kramte ich als Erstes meine Sozialpädagogen-Tools aus



und begann, mit einem anderen Blick auf unsere Streitmomente in der Familie zu schauen. Mir fiel auf, dass ich dieses Hilflos-Fühlen und dann doof werden nur mit unserer großen Tochter erlebte. War sie denn mehr frustriert als ihre kleine Schwester? Nein, natürlich nicht. Die damals dreijährige kleine Schwester war wie jedes andere Kleinkind auch öfters wütend. Weil sie etwas noch nicht konnte, was sie können wollte. Weil sie etwas konnte, aber gerade nicht durfte ... Eltern kennen das. Ok, wir stellen fest: Beide Kinder wurden also über den Tag verteilt mal wütend und genervt. Was machte dann den Unterschied?

Bei Stress änderte sich unsere Beziehung

Ich nahm folgendes wahr: Unterschiedlich war unsere Beziehung, wenn es stressig wurde. Eline konnte ich sehr zuverlässig begleiten. Ich konnte sie verstehen. Konnte mir vorstellen, warum sie jetzt so oder so reagierte. In meinem Kopf kam dann intuitiv ein Bild, was sie jetzt wohl brauchen könnte. Das half dann auch recht zuverlässig. Sie konnte ihre Gefühle teilen, sich an mich andocken und wieder bei sich ankommen. Ich fühlte mich sicher und – ja, nützlich. Ich konnte ihr eine Hilfe sein und war als Mama selbstwirksam. Das bestärkte mich und gab Sicherheit. Lässt uns auf unsere Intuition vertrauen. Im Umkehrschluss bedeutete das für mich: Wenn Karlotta sich immer weiter in Rage wütete und meine mehrfach ausgestreckte helfende Hand einfach nicht nahm – dann bot ich ihr etwas an, das für sie in der Situation nicht hilfreich und nicht nützlich war. Dann begleitete ich sie auf eine Art, die 100% für ihre kleine Schwester passt, die vermutlich auch für mich selbst als Kind gepasst hätte. Diese Erkenntnis öffnete mir die Augen. Genauso war es: Karlotta wütete auf eine ganz andere Art als ich. Warum sie sich nicht auf eine Lösung einließ, sich nicht motivieren oder gar trösten ließ – gab mir Rätsel auf. Ich hatte in diesen Momenten kein intuitives Bild im Kopf, was sie jetzt brauchte. Weil ich sie noch nicht verstand. Was passierte dann? Ich griff auf das zurück, was ich kannte: Ich reagierte, wie es meine Art war, mit Frust umzugehen. Ich tröstete in der Katja-Sprache. Und redete damit leider an Karlotta vorbei.

Wie Feuer und Wasser – oder Sonne und Mond

Wir sind als Eltern besonders herausgefordert, denn unser Kind ist keine Mini-Version von uns. Wenn du mehrere Kinder hast oder Kinder im Freundeskreis kennst, kommt dir das vielleicht bekannt vor: Mit dem einem Kind verstehst du dich blind, da läuft's meistens reibungslos. Mit dem anderen Kind kannst du manchmal keine zwei normalen Sätze wechseln, ohne dass ihr in Streit geratet. Ihr seid wie Feuer und Wasser. Oder wie Sonne und Mond – dazu kommen wir gleich. Warum ist das so? Bei einem Kind fällt es dir viel leichter, es zu verstehen. Du kannst nachfühlen, warum es auf die ihm eigene Weise reagiert, bist ihm näher, vertrauter. Während es beim anderen Kind sehr viel schwerer ist, dich einzufühlen. Das merkst du daran, dass du manchmal nicht verstehst, warum sich dein Kind so (laut, schüchtern, wütend ...) verhält. Du fragst dich: Warum machst du das jetzt? Warum machst du nicht einfach mit? Warum machst dich das jetzt so wütend? Warum gehst du nicht mal so mutig drauflos wie deine Schwester / dein Bruder? Du wünschtest, dein Kind würde jetzt anders sein. Du hast das Gefühl, es macht es sich schwer und geht die Dinge auf die falsche Art an. Dieses Gefühl kenne ich mit unserer großen Tochter sehr gut. Es ist unser Hinweis darauf, dass unser Kind zu einem ganz anderen Persönlichkeits-Typ gehört als wir selbst. Denn dann geht unser Kind ganz anders mit neuen Situationen um als wir selbst. Dann wird es über andere Dinge als wir in Rage geraten – und sehr wahrscheinlich auf ganz andere Art aus seiner Wut wieder herausfinden.



Isabell Grabbe

Feste und Rituale in der Familie

Feste und Rituale beeinflussen unser Leben

Vielleicht denkst du dir jetzt: „Aha, warum das denn?“ Oder hast vielleicht schon Erfahrung damit gemacht, dass dich Feste und Rituale auf irgendeiner Weise in deinem Leben beeinflusst haben. Fällt dir eine Situation ein, an die du dich erinnern kannst und die dein Leben beeinflusst hat? Schreibe sie dir gerne auf ein extra Blatt auf und überlege noch einmal, was dieses Fest oder Ritual für eine Bedeutung für dich hat und warum. Bevor ich tiefer in die Thematik der Bedeutung von Festen und Ritualen in Familien einsteigen und am Ende noch das Hochzeitsfest näher beleuchten werde, möchte ich erst einmal kurz die Definition von den Worten „Ritual“ und „Fest“ erläutern.

Definition Ritual:

Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit Symbolgehalt und wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet. Ein Ritual kann religiöser oder weltlicher Art sein wie ein Gottesdienst, eine Begrüßung, eine Hochzeit oder eine Aufnahmefeier.

Definition Fest:

Ein Fest ist ein gesellschaftliches oder religiöses Ritual oder ein Ereignis, zu dem sich Menschen an einem Ort zu einem besonderen Zeitpunkt treffen und gesellig sind. Der Tag, an dem das Ereignis stattfindet, wird als Festtag bezeichnet. Die Bezeichnung Feier gilt als Synonym für den Begriff Fest, wenn sie sich auf ein entsprechendes Ritual oder Ereignis bezieht.

Warum sind Feste und Rituale in der Familie so wichtig?

Feste und Rituale nehmen einen großen Stellenwert in der Familie ein. Wir begegnen ihnen täglich bewusst oder unbewusst in unterschiedlichster Art und Weise. Sie sind dazu da, den familiären Zusammenhalt zu stärken und vermitteln uns ein Zugehörigkeitsgefühl. Erste Erfahrungen machen wir Menschen in der Regel im Säuglingsalter mit Ritualen. Eltern unterstützen ihr Baby in der Regel unbewusst dabei, seinen individuellen Tagesrhythmus zu finden, in dem immer die gleichen Tagesabläufe stattfinden. Irgendwann hat sich der Säugling daran gewöhnt und weiß beispielsweise, wenn ich aufwache, werde ich gleich gestillt oder bekomme die Flasche. Genauso ist es mit dem Einschlafen. Vielleicht wird immer das gleiche Lied von einer Spieluhr abgespielt oder das gleiche Lied von Mama oder Papa gesungen. Jede Familie entwickelt ihre eigenen Familienrituale, bewusst oder unbewusst, die ihrem Kind und der ganzen Familie helfen, den Alltag besser zu meistern und ihm Geborgenheit und Vertrauen zu schenken. Sie strukturieren unseren Alltag und helfen uns, Übergänge besser bewältigen zu können. Dies wird im Krippen- und Kindergartenalltag immer wieder deutlich. Hier werden sehr oft Rituale eingesetzt, um den Kindern klarzumachen, dass jetzt etwas Neues kommt und etwas Altes zu Ende ist. Hierzu zählen das Begrüßungslied im Morgenkreis, der Tischspruch vor dem Frühstück oder das Lied zum Aufräumen. Bei den Erwachsenen kann es die Tasse Kaffee nach der Arbeit sein, die erst einmal gemütlich getrunken wird, oder das Fernsehschauen vor dem Zu-Bett-Gehen. Dies hilft uns auch dabei, Stress abzubauen und den Körper kurz runterzufahren. Sie können uns aber auch helfen, größere positive oder negative Lebensereignisse wie die Geburt, Pubertät, Hochzeit aber auch den Tod zu bewältigen, denn jede Kultur hält auch hierfür ihre eigenen Rituale und Gebräuche bereit, die uns wieder Sicherheit und Halt auch in schwierigen und teils unbekanntem Situationen vermitteln.

Rituale begleiten uns ein Leben lang, auch im erwachsenen Alter

Die vertrauten und immer wiederkehrenden Abläufe geben unserem Leben Struktur und Sinn. Somit hat es auch eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden, denn wenn ich weiß, was als Nächstes auf mich zukommt, kann ich viel entspannter und ruhiger bleiben, als wenn ich mir bei jedem Schritt Gedanken machen muss, was anschließend geschieht, und ich mich vor dem Ungewissen sorgen muss. Man kann auch sagen, die Rituale und Feste stellen einen Anker im Alltag dar, die uns Stabilität und Orientierung vermitteln. Die soziale Funktion von Ritualen und Festen darf nicht unterschätzt werden, denn sie bieten Kindern sowie Erwachsenen große Möglichkeiten und dienen auch der Gemeinschaftspflege. Sie können soziale Strukturen anregen und Zugehörigkeiten verdeutlichen wie



zum Beispiel beim Mannschaftssport. Die einheitliche Trikotfarbe vermittelt allen Außenstehenden, wer zur Mannschaft dazugehört. Aber auch in Konfliktsituationen können sie unterstützend wirken. Ein weiterer Punkt, warum Feste und Rituale in der Familie so wichtig sind, ist, dass sie uns die Möglichkeit bieten, Kindern Zeit erfahrbar bzw. sichtbar zu machen. Da Kinder noch kein Zeitgefühl haben, können ihnen beispielsweise Aktivitäten, die immer am gleichen Wochentag stattfinden, helfen, die Woche sichtbarer zu machen. Die Feste, die wir im Jahr feiern, wie Fasching, Ostern, Geburtstag, Weihnachten etc., lassen zum einen die Vorfreude des Kindes steigern, aber helfen ihm auch, das Jahr in kleine Zeiteinheiten einzuteilen. In allen Kulturen und Lebensbereichen kommen wir immer wieder mit Ritualen und Festen auf unterschiedlichste Weise in Berührung, und alle haben das gleiche Ziel, denn sie wollen uns Geborgenheit, Orientierung, Sicherheit, Struktur und Vertrauen schenken, die wir für das tägliche Zusammenleben in der Familie und in unserer Gesellschaft benötigen.

Ohne Rituale und Feste würde unsere Gesellschaft nicht funktionieren.

Warum feiern wir Feste?

Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, warum wir eigentlich Feste feiern? Die meisten von euch werden bestimmt sagen: „Das war halt schon immer so.“ Im Grundsatz ist dies auch richtig, denn egal wie lange wir in der Zeitgeschichte zurückgehen, begegnen wir immer wieder Festen, die regelmäßig gefeiert werden. Die wichtigsten und bekanntesten Feste, die seit Hunderten von Jahren gefeiert werden, sind Ostern und Weihnachten. An Ostern und Weihnachten denken wir an Jesu und erzählen unseren Kindern die Geschichten von seiner Geburt und seinem Tod. Diese aber auch noch weitere Feste können wir zum Anlass zur spielerischen Wissensvermittlung für unsere Kinder nehmen. Aber nicht nur Wissen wird bei diesen Festen weitergegeben, sondern sie helfen den Kindern, den Rhythmus des Lebens genauer kennenzulernen und erleichtern ihnen, das Jahr besser zu unterteilen. Natürlich feiern wir in unserem Leben noch ganz viele weitere Feste, die für uns eine große Bedeutung haben. Dazu gehört beispielsweise die Geburt eines Kindes, die Taufe oder das Kinderwillkommensfest, die Einschulungsfeier, die Geburtstage, den Schulabschluss, die Hochzeit, aber auch der Tod.

Buch ISBN 978-3-949217-30-2 Preis 18,80 €
Ebook ISBN 978-3-949217-31-9 Preis 9,99 €

Softcover - DIN A 5 - Seiten 192
Erste Auflage 1:500 Stk.
Erscheinungstermin Buch + Ebook 15.04.2023

Herausgeberin Sabina Kocherhans

Verlag:

Basic erfolgsmanagement
Oliver Traumüller
Jahnplatz 5; 67547 Worms
Büro: +(49) 08561/9847333
info@basic-erfolgsmanagement.de
www.basic-erfolgsmanagement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner
Von-Doß-Str. 17
84347 Pfarrkirchen
M: (+49) 0176 50342849
swagner-medienbuero@t-online.de

