

LEBE
INDEPENDENT

JAN DENKER

INHALT

Prolog	04
Jan Denker	06
Einleitung	08
Independenz-Philosophie.....	10
Dependenz	12
Independenz	16
Interdependenz	19
Die Sekunde in der Du lebst!	21
Vom "Yin oder Yang" zum "Yin und Yang"	24
Interdependenz und Freiheit	26
Täter-Opfer-Mechanismen	28
Der Weg ist das Ziel	33
Independenz-Onepager	34

2. Auflage

© 2021

Gedanken und Erfahrungen

Jan Denker

Text und Gestaltung

Maximilian Santúlya

PROLOG

Hast Du auch das Gefühl, dass die Menschen in dieser Welt eigentlich viel zu unachtsam, übergriffig und gezwungen miteinander umgehen? Sie behandeln einander schlecht und haben doch Angst sich zu verlieren.

Wenn Menschen sich in emotionaler, psychischer oder anderer Abhängigkeit befinden, dann handeln sie nicht aus sich selbst heraus. Sie versuchen dann krampfhaft und oft auch unbewusst, den angenommenen Erwartungen ihrer Mitmenschen zu entsprechen.

Doch als Menschen können wir unser Potential nur völlig ausschöpfen, wenn wir uns frei darin fühlen all unser Sein in die Welt zu tragen. Frei von dem Zwang „gut genug“ sein zu müssen, oder dem Drang anderen gefallen zu wollen. Frei davon, sich emotionale Bestätigung von anderen als Maßgabe der Dinge anzule-

gen und frei davon dies mit anderen Menschen zu tun.

Nur wenn wir uns selbst powerful, selbstbewusst, frei und eigenverantwortlich fühlen, dann können wir anderen Menschen auf wahrer Augenhöhe begegnen.

Alles was du brauchst um als eigenständiges Wesen die Welt zu bereisen liegt bereits in dir. Nimm diese Worte und verwende sie als Erinnerung daran, dass du alles tun kannst, was du willst - wenn du nur an dich und dein Potential glaubst. Du kannst als eigenverantwortliches Wesen nahezu alles erreichen, was du willst.

Finde die Interdependenz zu anderen Menschen und nutze die Synergien mit ihnen um an einer neuen, vielleicht besseren Welt zu bauen.

JAN DENKER

Jan Denker ist das metaphorische Cross-Over zwischen Lebenskünstler und Unternehmer. Seine Expertise liegt im klassischen „Making things happen“. Seit über 15 Jahren führt er den **Denkerhof** in Nordfriesland, DE. Dies ist ein Ort für Potentialoffenbarung und Persönlichkeitsentwicklung, der dafür sorgt, dass Menschen aller Lebenslagen entdecken, was in ihnen steckt.

Jan unterrichtet und coacht Menschen in verschiedenen Bereichen des Lebens, darunter Kampfkunst, Energiearbeit, Persönlichkeitsentwicklung, Freiheitsliebe, Van-Ausbau, Unternehmergeist, insgesamt die Projektierung von Ideen zur nachhaltigen Menschlichkeit.

Im Kern seiner Arbeit mit und für Menschen stand die nachfolgende Lebens- und

Handlungsphilosophie. Jans maßgebliche Motivation bestand stets daraus in Menschen die Eigenverantwortung zu inspirieren und sie dann zu unterstützen ihre Ziele zu erreichen.

Mittlerweile ist er fast permanent auf Reisen, die Welt ist sein Dojang geworden und seine unerschöpfliche Motivation streckt sich nun auf internationale Projekte der Potentialentwicklung.



Jan Denker

Find him on:

- 📍 @denkware
- 📷 @jan_denker_moves
- 📘 Jan Denker
- 🌐 jan-denker.de
- ✉ i-am@trust-the-flow.com

DAS LEBEN IST FÜR DICH

Viele Menschen glauben, dass das Leben etwas ist, das ihnen passiert, dabei ist es viel interessanter, wenn man beginnt davon auszugehen, dass das Leben etwas ist, das genau für einen selbst passiert. So ähnlich drückt Tony Robbins seine Idee zur Eigenverantwortung des eigenen Lebens aus. Vielleicht kennst du Menschen, die ihr Leben als eine Reihenfolge von Problemen sehen, die sie scheinbar abarbeiten sollen. Ihre Sätze haben oft etwas gezwungenes wie "Ich muss noch den Müll raus bringen", "ich muss morgen zur Arbeit", "ich muss dir noch was sagen" oder so ähnlich.

Im Denksystem dieser Menschen sind sie selbst gewissermaßen diejenigen, die unter ihren eigenen Umständen zu leiden haben. Ihnen geht es schlecht, weil die Welt eine lange Liste von Problemen und To-Dos ist. In dieser Mentalität sind sie Opfer ihrer Umwelt. Mit dem

Begriff Opfer meine ich ihre eigene Einstellung zu Dingen, die veränderbar sind. Natürlich gibt es Umstände, auf die wir keinen wirklichen Einfluss haben und tatsächlich leidtragende für den Willen oder die Wut anderer sind, doch hier geht es um die tägliche Praxis.

Wenn die Welt Täter ist, sind wir immer Opfer, doch die Lösung besteht nicht darin, es herum zu drehen und die Welt zu unserem Opfer zu machen, nur damit wir und mächtig fühlen können, denn das würde nur die destruktive Power-Dynamik verkehren und niemand hätte etwas gewonnen. Selbstbewusstes Handeln entsteht schließlich nicht dadurch, dass man andere erniedrigt, sondern dass man aus dem Kreis von Erhöhen und Erniedrigen ausbrechen kann.

DIE INDEPENDENZ- PHILOSOPHIE

Es gibt jedoch eine Lebens- und Handlungsphilosophie die eine ganze Menge scheinbar gegebener Alltagsumstände gut umkrem-pelt. Man muss nämlich nicht alles doof finden, nur weil es die anderen auch tun. Man darf und sollte sogar lächeln.

Menschen leben nach bestimmten Mus-tern, die ihnen beigebracht worden sind. In deiner Kindheit hast du die Lebensweisen und Denkmuster deiner Eltern und deiner Peergroup kopiert und wenn die etwas nicht als nicht hin-nehmbar ansahen, dann tatest du es auch nicht. Beispielsweise ist das Ärgern über die Schlech-tigkeit und Ungerechtigkeit der Welt eine komi-sche Angewohnheit, die Eltern zu Kindern und dann zu deren Kindern weitergeben.

Die Handlungen, die wir in dieser Welt in Bezug auf andere Menschen vollziehen, lassen

sich einteilen in unterschiedliche Abstufungen des Gefühls von Abhängigkeit. Damit ist nicht die körperliche Abhängigkeit, wie etwa die Bedürf-nisse eines Säuglings, gemeint, sondern eine Art emotional-intellektuelle Unabhängigkeit in der unsere Persönlichkeit fast keiner Validation von anderen bedarf, sondern eigenständig sein kann.

DEPENDENZ

ABHÄNGIGKEIT

Wenn wir dependent handeln, wenden wir ein Denken an, das von anderen abhängt. Du magst jetzt sicher sagen, dass du nicht dazugehörst und als Erwachsener autark leben kannst, doch damit liegst du nicht ganz richtig. Es geht nicht darum, immer dependent zu sein, sondern nur in bestimmten Situationen und mit bestimmten Menschen so zu reagieren. Jeder von uns hat diese Mechanismen verinnerlicht und kann sich nicht hundert prozentig davon befreien.

Dependenz ist sehr viel von Fremdbestimmung geprägt. Es geht darum, dass andere Menschen etwas gemacht haben. Oft leiten wir dann Sätze ein mit "du", wie etwa "Du hast dich nicht um mich gekümmert.", "Du liebst mich nicht." oder "Du bist gemein."

Wenn wir uns in Dependenz befinden, dann sind wir darin gefangen, dass man Dinge haben

muss. Ein Status, ein Auto, eine Beziehung, ein Haus, ein vierzehn-stelliger Kontostand. Alles externe Marker für ein internes Chaos.

Wir rechtfertigen dann unser Handeln auch immer mit externen Autoritäten und sagen Dinge wie "ich muss arbeiten gehen.", "der Haushalt muss noch gemacht.", "wir müssen jetzt mal weiter denken.". Dabei entfällt, dass die allermeisten dieser Entscheidungen eigentlich aus freiem Willen stammen, den wir aber mit etwas anderem kaschieren. Wir legen die Eigenverantwortung ab, um unser Handeln zu rechtfertigen.

Wenn man uns dann auf solche Aktionen anspricht und unsere dependente Denkweise entlarvt, beginnen wir uns schnell zu rechtfertigen mit Sätzen wie "Ja aber..", und "du hast ja recht, aber..", obwohl wir es insgeheim besser wissen. Unser Selbstwertgefühl ist von unserem Selbstbild geprägt und manchmal haben wir schlicht Angst, dass jemand oder etwas dieses Bild ankratzt und verändert.

Als dependente Menschen wollen wir den Erwartungen anderer gefallen. Oft geht dieser Schritt noch ein Stück weiter und zwingt uns dazu, den scheinbaren Erwartungen anderer gefallen zu wollen, die wir selbst dort vermuten. Schließlich ist in dieser Welt nichts wirklich Fakt, sondern alles unsere eigene Interpretation und Vermutung.

Es gibt dann auch viele Schuldzuweisungen, Schuldverlagerungen und Schuldablehnungen. Ist doch klar, wenn eine Sache deine Schuld ist, kannst du diese Schuld ja auch geben, wem du willst. Meistens ist die Welt aber schuld. Sie ist unfair und gemein und es liegt daran, dass es uns so geht, wie es uns geht und die Menschen sind generell doof. Oder wie sie im Buddhismus sagen: "When you feet hurt, you can wrap the whole world in bubblewrap or get a pair of shoes!" Wie wir später sehen werden, können wir mit Wiedererlangen unserer Eigenverantwortung einen erheblichen Teil dieser Schuldzuweisungen loswerden und durch selbstständiges

Handeln die Umstände auch verändern, die uns stören. Die Welt ist nicht schuld an allem und du bist auch gut so, wie du bist. Andernfalls wärest du ja anders.

INDEPENDENZ

UNABHÄNGIGKEIT

In der Independenz ist die Eigenverantwortung vordergründig. Wir haben uns aus der Abhängigkeit mit der Welt und anderen Menschen befreit und gelernt, dass alle Entscheidungen eigentlich bei uns selbst liegen. Es gilt "Wer sich nicht selbst entscheidet, für den wird entschieden". Das eigene Glück liegt zwar nicht komplett in der eigenen Hand, der Wille anzufangen tut es aber schon. Wir entwickeln dadurch eine Authentizität unseres Handelns und Denken. Nach dem kanadischen Mediziner Gabor Maté gibt es zwei Bedürfnisse, die unser Handeln bestimmen, nämlich "Verbundenheit" und "Authentizität". Wenn wir uns anderen verbunden fühlen wollen, dann wollen wir geliebt, verstanden und respektvoll behandelt werden. Doch manchmal verstellen wir uns, um das zu erreichen. Wir geben vor etwas zu sein, das wir nicht sind und darunter leidet die Authentizität sowie unser Selbstwertgefühl. Ganz

zu schweigen von der emotionalen Beziehung zu anderen.

Independenz bricht das Dogma des "ich muss mich verstellen, damit andere mich annehmen.". Wenn du dich so gibst wie du bist, dann werden dich Menschen viel eher annehmen und lieben. Ein Schein entlarvt sich schnell, eine Persönlichkeit hingegen ist machtvoll und hat es nicht nötig, sich zu verstellen.

Als independente Person verstellst du dich nicht um anderen zu gefallen, sondern du gehst Kompromisse ein, die für dich und andere wertvoll sind. du vertraust anderen, denn deine Offenheit und Verletzlichkeit ruft ihr Vertrauen wach. Wir sind alle Menschen mit Macken und Fehlern. Diese für sich und andere einzugestehen macht dich weit menschlicher als wenn du sie versteckst.

Du bist bewusst, über dich selbst, deine Handlungen, deiner Umwelt gegenüber und deiner eigenen Gedanken. Du kannst dankbar sein für die glücklichen Momente des Lebens und für seine Roadbumps. Klar ist es erst einmal ätzend

für den nervigen Kram dankbar zu sein, doch mit der Zeit wird auch das zu einer Superpower.

Wir verlieren unsere Angst vor Wertung, denn durch das Handeln aus der Eigenverantwortung und der Authentizität heraus, legen wir diese ab. Alle Reaktionen, die aus unseren verankerten emotionalen Schmerzen kommen, können wir allmählich loswerden.

Es entsteht der Drang, sich geliebt fühlen zu wollen. Mit Absicht steht hier ein "wollen", denn wenn wir glauben, dass es so sein müsse und das andere Menschen uns "Liebe schulden", dann ist das schlicht dependent. Independenz ist bedingungslose Liebe, und zwar für alles und jeden, denen wir sie geben wollen. Das ist wie Dankbarkeit, nur pro-aktiv und zukunftsgerichtet.

INTER-DEPENDENZ

LOSGELÖST VON ALLEN ABHÄNGIGKEITEN

Wenn dependente Menschen zusammen an einer Sache beteiligt sind, dann ist das ein gegenseitiges Wechselspiel aus Erwartungen, Ängsten und eventuell auch Schuldzuweisungen. Gibt es hingegen eine Zusammenarbeit von independent handelnden Menschen, dann entsteht daraus eine Synergie. Es zählt plötzlich nicht mehr die Errungenschaft des*der Einzelnen, sondern das Wir. Man wird kreativ, innovativ und schöpferisch tätig. Die Ellenbogen sind weg, ebenso wie der Drang immer besser dastehen zu müssen.

Inter-Dependenz ist das uneingeschränkte Weiterbringen der anderen. Wir helfen anderen aus einem denkbar simplen Grund, nämlich um ihnen zu helfen. Ohne die Erwartung einer Gegenleistung oder einer ähnlichem. So ähnlich wie das Handeln im Flow ein Weg zu uneingeschränktem Ausdruck ist, so ist die Inter-Depen-

denz ein zwischenmenschliches Wechselspiel zu uneingeschränktem Ausdruck für alle. Dabei ist es unerheblich, was für ein zwischenmenschliches Gefüge das ist, egal ob die Arbeitswelt, eine Liebesbeziehung, Freundschaft, Business-Partnerschaft oder etwas ganz anderes.

Natürlich kann es vorkommen, dass trotz aller Achtsamkeit der beteiligten Menschen jemand hin und wieder doch dependent handelt. Dann ist es wichtig, diesen Mechanismus zu identifizieren und anzusprechen. Diese Person möchte das wahrscheinlich selbst nicht und ist sicherlich dankbar, dieses gesagt zu bekommen.

DIE SEKUNDE IN DER DU LEBST

Der Stress des Lebens ist eine harte Schule, doch die Antworten auf gegebene Situationen bestimmen unseren Umgang damit. Zu jeder Zeit sind wir Eindrücken und Einflüssen unserer Umwelt ausgesetzt und diesen, wenn wir nichts damit tun, schlicht unterworfen. Es passieren immer unangenehme und unvorhergesehene Dinge. Planung bedeutet nicht, für alle Eventualitäten gewappnet zu sein, eigentlich ist Planung die Fähigkeit mit den gegebenen Umständen das Passendste zu erreichen, quasi intelligent zu improvisieren.

Natürlicherweise ist die Antwort auf Dinge die schief gehen Verärgerung. Eigentlich sogar unnatürlicherweise, denn Verärgerung über Unvorhergesehenes ist, zumindest in meinem persönlichen Fall, abgeschaut und gelernt. Sache läuft schief, Mensch ärgert sich.

Doch Mensch, ärgere dich nicht!

Sehr oft ist Frust nur verpuffte Energie. Es tut nämlich nichts an der Situation, ob man verärgert oder gelassen reagiert. Der Zug ist weg, das Glas zersprungen, die Farbe verspritzt und das Hemd zerrissen. Ärger trägt nicht aktiv zum Lösen der Situation bei und Stress baut er nicht ab. Eher im Gegenteil.

Die Stoa spricht von der Einteilung in Umstände, die unserer direkten Kontrolle unterliegen und Umständen, die nicht unserer direkten Kontrolle unterliegen - und über letztgenannte brauchen wir uns gar keine Sorgen zu machen. Auf jeden Umstand einer Situation folgt eine Reaktion; doch manchmal, und mit zunehmender Achtsamkeit immer mehr, gibt es diesen Gedenkmoment dazwischen. Diese kurze Sekunde mit der Frage nach der Reaktion, der Rückfrage nach dem Ausmaß des Ärgers. Dort entscheidet sich, wie viel Energie verpuffen darf für Dinge, die wir sowieso nicht kontrollieren können. Durch das Beobachten der eigenen Emotionen

und Reaktionen lassen sich diese viel leichter lenken. Der Schritt Distanz zwischen "Verdammte Scheiße!" und "Soll ich mich jetzt ärgern oder einfach gelassen eine Alternative suchen?" dauert nur eine Sekunde, doch er bestimmt den Ausgang der Situation im Kopf.

Die Welt entsteht im Denken und wenn wir frustriert Denken ist die Welt auch frustrierend - der Grund warum sie für einige Menschen auch leichter und gelassener ist. Wir können nicht alle Situationen der Gewalt unsere Willens unterwerfen, doch wir können unsere Antwort verändern.

Und die Zeit der gelassenen Selbstbeobachtung, der Achtsamkeit für sich selbst, diese bewusste Antwort statt unbewusster Rage — diese Zeit ist die Sekunde in der du lebst!

Atme durch und vertrau' dem Flow!

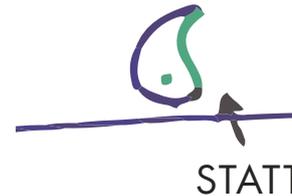
VOM "YIN ODER YANG" ZUM "YIN UND YANG"

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile, doch so denken wir die Welt oft nicht. In vielerlei Hinsicht sagen wir uns gegenseitig, dass man nicht alles haben könne und sich spezialisieren, einschränken und einengen müsse. Dabei geht es um Dinge wie Berufswahl, Partnersuche, Projekte und Aktivitäten, für die man Geld ausgeben möchte, all sowas. Unser Denken ist geprägt vom "Entweder dies, oder das" vom "Man kann ja nicht alles haben."

Doch, man kann. Mit dem Vertrauen in sich selbst wird aus dem ODER ein UND.

Das Leben ist nicht die Wahl des kleineren Übels, sondern vielmehr die Kreation von Umständen, in denen es kein kleineres Übel mehr

gibt. Dein Leben gehört schließlich dir und du kannst es gestalten, wie du willst und musst nicht aus gegebenen Umständen den wählen, der aushaltbar ist. Es steht dir sogar frei, Umstände zu erschaffen, wenn es sie noch nicht gibt. Gib dieser Welt das, was du gern in ihr sehen willst; sei du selbst die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst.



INTERDEPENDENZ UND FREIHEIT

Das Konzept der Interdependenz lässt sich erreichen, indem du auf die folgenden Dinge etwas intensiver achtest. Das Ganze ist ein stetiger Weg und er wird immer leichter, je weiter du ihn gehst.

Durchatmen

Wenn irgendetwas schief geht oder jemand ungerecht zu dir ist: durchatmen. Dies ist die Sekunde, in der du lebst.

kein "MUSS" sondern "WILL"

Sobald du die Worte "ich muss" durch "ich will" ersetzt, gehst du einen entscheidenden Schritt in Richtung Eigenverantwortung.

Vertrauen investieren

Vertrauen funktioniert am besten als Vorschuss. Befreie dich von der Erwartungshaltung, dass dir welches zusteht und sei du der erste die Vertrauen schenkt. Erst so kommt es zurück.

Fragen statt Feststellungen

Die Welt ist keine Sammlung von Aussagen, sondern eine Fülle von Möglichkeiten, die auf deine skeptischen und motivierten Fragen warten. Was kannst du heute tun mit der Zeit, die dir gegeben ist?

Erst verstehen, dann verstanden werden

Jede Handlung, jedes Lob und jede Kritik anderer Menschen enthält eine Botschaft zwischen den Zeilen. Versuch erst diese zu entschlüsseln, bevor du blind deinen Standpunkt broadcastest.

Beobachterstatus

Nicht jede Situation verlangt, dass du eingreifst. Nimm dir die Zeit um zu überlegen, manchmal ist es stärker, nicht zu handeln als blindem Aktionismus zu folgen.

Emotionale Neutralität

Du bist für deine Emotionen selbst verantwortlich. Niemand "macht" dich wütend, sondern deine Reaktion auf eine Situation ist wütend. Finde den Schritt Distanz und du wirst andere besser verstehen.

Prinzip der Achtsamkeit

Wenn du aufmerksam und empfänglich für deine Umwelt bist, dann ist es wahrscheinlicher, dass du Möglichkeiten und Momente siehst, wo andere nur Probleme und Hindernisse vermuten.

TÄTER - OPFER MECHANISMEN

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten die kausalen Beziehungen dieser Welt zu sehen. Man kann sie so lesen, als würden Dinge einfach passieren und man kann sie so lesen, als wäre stets irgendwer oder irgendwas schuld. Letzteres ist ein Täter-Opfer Mechanismus. Das Wort Opfer soll nicht ausdrücken, dass wir ein tatsächliches, hilfloses Opfer einer Situation sind, sondern, dass wir uns so sehen. Das Bild kann helfen zu beschreiben, wie wir stets der Welt oder anderen Menschen die Schuld für etwas geben, das eigentlich in unserer Macht stand zu ändern.

Gegenteilig können wir uns auch als Täter positionieren. Häufig nehmen wir dann einen Platz oder eine Gesprächsposition ein, aus der wir andere erniedrigen, um uns selbst besser dastehen zu lassen. Das ist ein ziemlich einfacher

Weg, um selbst besser weg zu kommen, doch er zeigt eigentlich ganz stark unsere Unsicherheit, die wir hinter harten Worten und gemeinen Taten verbergen. Menschen die andere emotional verletzen, sind oft selbst emotional verletzt.

Solche emotionalen Verletzungsmuster können einige der Folgenden sein. Vielleicht kennst du Menschen, die sie anwenden, vielleicht hast du sie aber schon selbst einmal angewandt.

Du, Man soll, Muss

Mit Sätzen wie "du musst XY", "Man soll das aber tun", "Das ist halt so" erzeugen wir einen Zwang. Manchmal sind sie gut gemeint und wir wollen anderen nur helfen, wenn wir sagen "du musst mal besser auf dein Geld aufpassen", doch oft genug erzeugen wir damit nicht nur Zwang, sondern auch Trotz. Wenn du andere liebst, dann schreibst du ihnen ihren Weg nicht vor, sondern unterstützt sie ihren eigenen zu finden.

Ja, aber...

Wenn wir etwas tun, das nicht ganz korrekt ist und uns jemand darauf hinweist, können wir entweder dankbar sein und unser Handeln reflektieren oder wir beginnen eine Erklärung mit etwas wie "Ja, aber ... XYZ" Das macht uns zum selbstpositionierten Opfer einer Sache, an der wir eigentlich Täterschaft haben. Oftmals gestehen wir uns nicht ein, dass wir die Situation selbst hätten meistern können.

Wenn ... Dann

Es gibt zahllose Situationen, in denen wir erreichen wollen, dass jemand anderes etwas bestimmtes tut oder lässt. Die ungünstigste Variante dies zu tun ist sprachliche Gewalt im Sinne von "Wenn du nicht X machst, dann gibt es aber Y" Jeder dreijährige weiß, wie weh das tut und wie wenig zielführend es ist. Falls nicht, dann unterhalte dich noch einmal mit einem dreijährigen. Zum einen kennen sie die Weisheit des Lebens und zum anderen ist ihr Lieblingswort

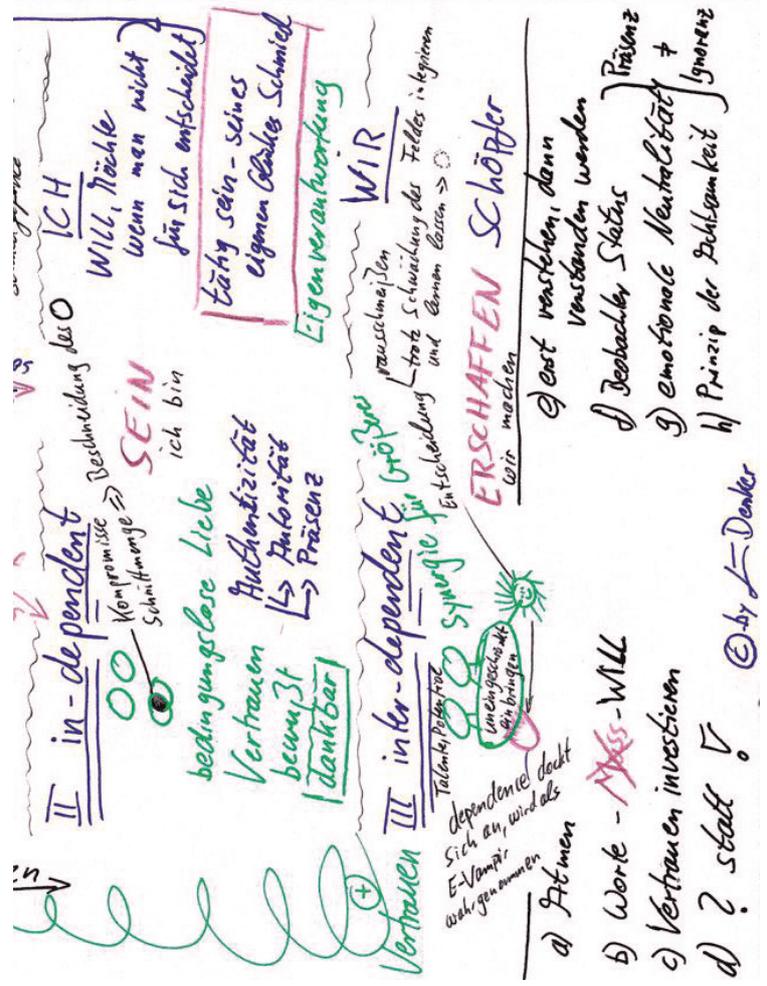
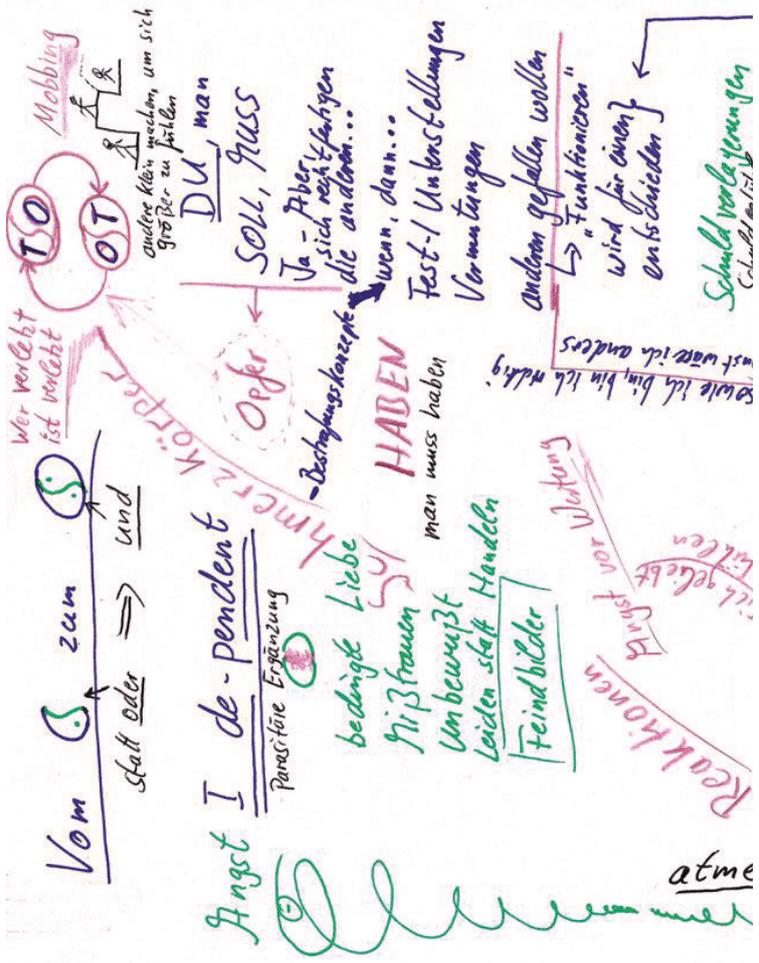
einfach "Nein". Allein das macht sie zu besseren Erwachsenen, oder?

Feststellungen, Unterstellungen, Vermutungen

"Alle sagen, dass das so ist", ist eine ziemlich pauschale Vermutung, zumal man niemals ALLE fragen kann. Wenn wir mit unserem Denken nicht aufpassen, dann rutschen wir zu schnell dahin ab, Dinge einfach zu vermuten oder anzunehmen und andere Menschen auf Basis dessen zu bewerten. Eine eigene Erwartungshaltung ist gut, aber nicht, wenn andere Menschen diese dann nicht erfüllen ist die Erwartungshaltung nicht richtig, der Mensch aber schon.

DER WEG IST DAS ZIEL

Zum Schluss sei gesagt, dass all diese Denkmuster immer ein Prozess der Selbst-Reflektion sind. Niemand von uns ist perfekt und es erwartet auch niemand, dass wir alle ständig handeln wie makellose Engel. Doch der Weg ist schließlich das Ziel. Auf diesem Weg liegt der achtsame Umgang mit sich selbst und ebenfalls die Gelassenheit, sollte mal etwas schief gehen. Wenn du bei dir selbst einen dependenten Mechanismus bemerkst, dann sei rücksichtsvoll mit dir selbst, beim nächsten Mal weißt du Bescheid. Der Rest entwickelt sich, sobald du beginnst hinzuschauen und dich bewusst zu entscheiden.



MACHEN
IST
WIE
WOLLEN
NUR
KRASSER

L-Danker