

Affirmationen für jeden Lebensbereich



Cornelia Mroseck & Ricarda Sagehorn

Gratis-Ebook - Weitergabe ausdrücklich erwünscht! ☺

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Affirmation - was ist das und wie funktionieren sie?

Raum für Notizen

"Glaube an Dich selbst, Mensch, glaube an den inneren Sinn Deines Wesens..."

(Johann Heinrich Pestalozzi)

Das Wort "Affirmation" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt "bejahen, beglaubigen". Wenn wir das einmal wörtlich nehmen, dann ist eine Affirmation eine Bejahung dessen, was wir glauben. Nicht mehr und nicht weniger.

Was wir allerdings glauben, das ist immer uns selbst überlassen.

Affirmationen in der Praxis setzen sich aus positiv und in der Gegenwartsform formulierten Sätzen zusammen, die das beinhalten, was wir sein, haben oder erreichen wollen. Und diese Sätze wiederholt man täglich, ähnlich einem Mantra, innerlich oder laut immer wieder.

Viele Menschen können nicht glauben, dass es etwas bewirken kann, täglich ein paar positive Sätze zu sagen. So soll sich unser Leben verändern? Sie meinen dann, sich etwas ein- oder schön zu reden, was nicht so ist. Aufgrund dessen werden Affirmationen oft mit „Einbildung“ in Verbindung gebracht und negativ besetzt. Dabei sind sie eines der wirkungsvollsten Mittel, um langfristige Veränderungen herbei zu führen.

Wie negative Affirmationen funktionieren haben wir oft seit unserer eigenen Kindheit schon am eigenen Leib erfahren.

Ein Beispiel dazu:

Sätze wie: "Du bist zu klein, zu dick, zu hässlich... ." oder „Das schaffst du nicht. Dazu bist du zu dumm.“ sind leider auch heute keine Seltenheit in den Kinderzimmern. Das wirklich dumme daran ist nur folgendes: Kriegen wir diese Sätze immer und immer wieder eingebläut - vor allem als Kind, das die Meinungen der Eltern vorbehaltlos übernimmt - glauben wir diese Aussagen irgendwann selbst. Dann wird genau dieser Glaube unser Leben bestimmen. Und wir werden die Erfahrungen machen, die uns diesen Glauben bestätigen. Wir führen dann ein Leben, das von Versagen und Nichtkönnen geprägt ist. So, als wäre es uns quasi „einprogrammiert“ worden. Schon in der Bibel steht: Uns geschieht nach unserem Glauben.

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Nun sind wir aber keine Kinder mehr. Wir entscheiden heute selbst, was wir annehmen und was wir glauben wollen. Doch diese Muster aus der Kindheit abzuschütteln, ist für viele Menschen nicht sehr leicht. Sie wundern sich immer wieder, warum sie doch wieder versagen, obwohl sie sich abstrampeln, um ihre Ziele zu erreichen. Doch innerlich läuft noch das alte „Versagens-Programm“. Wir glauben unbewusst immer noch, dass wir es ja eh nicht schaffen.

Um diesen alten Mustern ein für alle Mal den Garaus zu machen, sind Affirmationen, die regelmäßig und vor allem längerfristig angewandt werden, die beste Waffe.

Affirmationen können uns im wahrsten Sinne des umprogrammieren! Sie lösen - richtig eingesetzt - diese alten Muster einfach auf. Und man schüttelt so die Eisenkugeln, die man an seinem Bein hat und einen am Fortkommen hindern, wirkungsvoll ab.

Aber Affirmationen können noch mehr. Sie können gemäß dem Gesetz der Anziehung auch alle Dinge in unser Leben ziehen, die wir uns wünschen. Ganz gleich, ob es sich dabei um einen liebevollen Partner, mehr Geld, Erfolg im Beruf oder dergleichen mehr handelt. Alles ist möglich! Denn wenn wir in der Lage sind ungute Programme durch ständige Wiederholung in uns zu installieren, dann können wir diese Programme auch durch positive und konstruktive ersetzen beziehungsweise neue Programme eingeben.

Raum für Notizen

MERKE!

- ✓ Affirmationen sind Bejahungen bzw. Beglaubigungen.
- ✓ Affirmationen können Deine alte Denkmuster völlig umprogrammieren!
- ✓ Sie lösen alte Verhaltensweisen durch Dein anderes Denken über Dich selbst einfach auf!
- ✓ Affirmationen sind ebenso in der Lage gemäß dem Gesetz der Resonanz, alle Dinge in Dein Leben zu ziehen, die Du Dir wünschst.

Wie man Affirmationen richtig selbst erstellt

*"Glaube an das was noch nicht ist, damit es werde."
(Sprichwort)*

Es gibt einige Grundregeln, die man beim Zusammenstellen von Affirmationen beachten muss, damit sie richtig und vor allem wirkungsvoll funktionieren.

1. Affirmationen müssen immer positiv formuliert werden!

Dies ergibt sich daraus, dass unser Unterbewusstsein - der Teil in uns selbst, der die unbewussten Muster und Programme in uns speichert und ablaufen lässt sowie die Dinge in unser Leben zieht, die wir uns wünschen - Worte wie „kein“, „nie“ und „nicht“ nicht versteht beziehungsweise nicht kennt. Es ist auf Dinge ausgerichtet, die existieren. Nicht auf Dinge, die nicht existieren.

Aus diesem Grunde würde eine Affirmation wie beispielsweise „Ich will nicht mehr versagen.“ oder „Ich will keinen Partner mehr, der mich schlägt.“ nur weiteres Versagen und weitere Partner, die gerne und viel Alkohol genießen, nach sich ziehen. Denn das Unterbewusstsein versteht folgendes:

„Ich will mehr versagen.“ und „Ich will einen Partner mehr, der mich schlägt.“

Dies ist einer der Gründe, warum sich unsere Erfahrungen oft wiederholen. Wir wünschen uns vom Sinn her zwar das richtige. Affirmieren aber dummerweise - meist aus Unwissenheit über die Mechanismen des Geistes heraus - auf die falsche Art und Weise. Hinzu kommt, dass wir in unserem Sprachgebrauch viel häufiger äußern, was wir nicht wollen, als die Dinge, die wir wollen. Wir sind also innerlich eher problem- statt lösungsorientiert. Beobachte Dich einmal einen Tag lang, wie oft Du Sätze benutzt, die die Worte „nicht“ und „kein“ beinhalten. Du wirst erstaunt sein.

Die richtige Formulierung für die oben genannten Beispiele wären also:

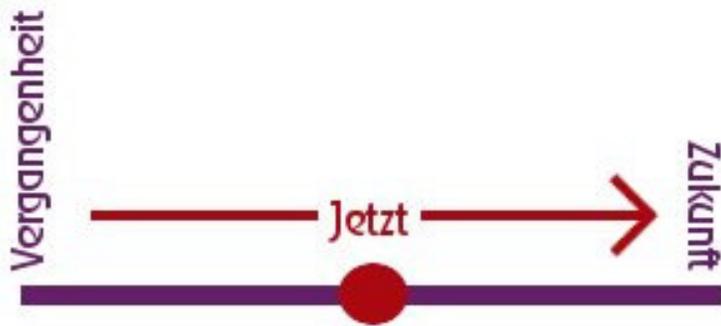
„Ich will erfolgreich sein.“ und „Ich will einen Partner, der mich respektvoll und liebevoll behandelt.“

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

2. Sie müssen in der Gegenwartsform formuliert werden

Wir leben zeitlich gesehen im „ewigen Jetzt“. In diesem „ewigen Jetzt“ bewegen wir uns durch die Zeit. Und egal, wo wir uns auf der Zeitschiene unseres Lebens befinden, sind wir doch im Jetzt. Faktisch existieren für unser Unterbewusstsein Vergangenheit und Zukunft also nicht.



Affirmationen in der Vergangenheitsform zu formulieren macht schon allein deshalb keinen Sinn, weil wir an der Vergangenheit eh nichts mehr ändern. Ich glaube, damit stimmst Du mit uns überein.

Aber auch eine Formulierung in der Zukunftsform macht wenig Sinn. Für unser Unterbewusstsein würde das nur bedeuten, dass es das gewünschte Ereignis immer nur vor sich herschiebt, da wir ja im Jetzt sind und die Zukunft immer unsere Zukunft bleiben wird.

Formuliere Deine Affirmationen also immer in der Gegenwartsform. Das ist die einzige Zeit, die für unser Unterbewusstsein existiert.

Falsch wäre also:

„Ich werde erfolgreich sein.“ oder „Ich werde einen Partner haben, der mich respektvoll und liebevoll behandelt“

Richtig wäre:

„Ich bin erfolgreich.“ und „Ich habe einen Partner, der mich respektvoll und liebevoll behandelt.“

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

3. Affirmationen müssen Tatsachen bestimmen

Eine weitere wichtige Regel für Affirmationen ist, dass sie bestimmend sein müssen. Die Sätze, die Du wählst, sollten Tatsachen beschreiben (auch wenn es noch nicht so ist) und nicht Wünsche und Träume äußern.

Eine Formulierung wie „Ich wäre gerne erfolgreich.“ oder „Ich wünschte mir einen Partner, der mich respektvoll und liebevoll behandelt.“ würden nur die Wünsche nach diesen Dingen verstärken. Diese Dinge könnten sich nicht erfüllen, weil sie nur eine Eventualität beschreiben. Unser Unterbewusstsein braucht jedoch klare Anweisungen.

Tu stattdessen in Deinen Formulierungen so, als hättest Du es bereits, als wärst Du es schon. Registriert Dein Unterbewusstsein, dass Du etwas bejahst, was noch nicht in Deiner Realität ist, setzt es sofort alle Hebel in Bewegung, damit Dir diese Erfahrungen oder diese Dinge zugutekommen. Denn es handelt nach dem Gesetz „Wie innen so außen“. Glaubst Du etwas aufrichtig, hat es keine andere Wahl als diesen inneren Glauben für Dich in Deiner äußeren Realität umzusetzen.

Die richtige Formulierung lautet also auch hier:

„Ich bin erfolgreich.“ und „Ich habe einen Partner, der mich respektvoll und liebevoll behandelt.“

MERKE!

- ✓ Formuliere Deine Affirmationen immer positiv!
- ✓ Nutze die Kraft des „Ewigen Jetzt“ und tu so, als hättest und wärst Du das Gewünschte bereits: Formuliere also Deine Affirmationen in der Gegenwartsform!
- ✓ Sei konkret in Deinen Formulierungen und fordere ein, was Du möchtest!

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Wie man Affirmationen richtig anwendet

*"Wir müssen uns entscheiden: Soll unser Dasein geprägt sein vom Zuschauen oder vom Teilnehmen."
(Ernst Ferstl)*

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten Affirmationen anzuwenden. Wir möchten Dir hier einige vorstellen, die sich als effektiv und wirkungsvoll erwiesen haben.

Als Grundregel gilt, dass man mit Affirmationen längerfristig arbeitet, um auch einen Langzeiteffekt zu haben. Man kann leider nicht jahrelange Denkmuster innerhalb von wenigen Tagen auflösen. Als Faustregel gilt hier ein Zeitraum von etwa 3 Monaten. Ganz allgemein kann man das jedoch nicht sagen, vor allem nicht, wenn es darum geht, alte und langjährige Muster aufzulösen.

Willst Du mittels Affirmationen etwas anziehen, kannst Du natürlich aufhören, sobald sich das Gewünschte eingestellt hat. Möchtest Du damit alte Verhaltens- und Denkmuster auflösen, hörst Du auf, sobald Du das Gefühl bekommst, die Affirmation nicht mehr zu benötigen. Es sollte sich aber auch eine reale Verhaltens- und Denkkänderung eingestellt haben.

Da Affirmationen leider keine Zaubersprüche sind, sollte man sie nicht frei nach dem Motto „Abrakadabra, 3x schwarzer Kater“ nur 3x am Tag benutzen. Das wird nicht viel bewirken. Wir empfehlen Dir deshalb mit der Affirmation

- ✓ entweder 3 x täglich 10 Minuten intensiv zu arbeiten und dabei auch voll konzentriert und bei der Sache zu sein (schließlich heißt es Bejahen und Beglaubigen, sei also möglichst mit Gefühl dabei)
- ✓ oder sie 50 x täglich aufzusagen. Eine Aufteilung in 5 x 10 Affirmationen ist dabei möglich.

Das hört sich viel an? Ist es gar nicht. Je nach Länge der Affirmation, sind es höchstens 30 Minuten am Tag. Und: Sollte Dich das wirklich abschrecken, frage Dich noch einmal, wie sehr Du wirklich etwas verändern willst.

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

1. Affirmationen laut sprechen

Du kannst Deine Affirmationen gerne laut aufsagen. Der Vorteil ist, dass Du sie nicht nur denkst, sondern Dir selbst dabei auch noch zuhörst. Du nutzt damit mehrere Sinneskanäle für Dein Unterbewusstsein. Affirmationen laut zu sprechen ist also sehr wirkungsvoll.

2. Affirmationen leise denken

Möchtest Du Deine Affirmationen aber gerne dann machen, wenn Du eh gerade Zeit überbrücken musst, wie z.B. wenn Du mit dem Bus oder dem Auto fährst oder in irgendeinem Wartezimmer wartest, kannst Du sie auch gerne leise denken.

3. Affirmationen aufschreiben

Du kannst Deine Affirmationen auch gerne mehrmals täglich schreiben. Auch hier nutzt Du mehrere Sinnesmodalitäten, was sich als sehr wirkungsvoll erwiesen hat. Lege Dir hierzu eine Kladde an oder eine Datei auf dem Computer. Je nachdem, was Du bevorzugst.

4. Affirmationen anhören

Eine weitere Möglichkeit ist, sich die Affirmation auf einem MP3-Player oder auf eine CD zu sprechen. So kannst Du sie Dir immer wieder anhören. Ein Mitsprechen oder ein leises Mitdenken ist jedoch empfehlenswert. Höre also genau hin und sei konzentriert bei der Sache, die Du Dir wünschst.

TIPP!

Dein Unterbewusstsein ist besonders morgens direkt nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen besonders aufnahmebereit. Nutze also diese beiden Zeiten am Tag für Deine Affirmationen, um besonders schnell Fortschritte und Ergebnisse zu erzielen!

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Wir möchten Dir nun einige Affirmationen für die verschiedensten Lebensbereiche vorschlagen. Fühle Dich also frei, sie auch zu nutzen, sie untereinander (innerhalb eines Bereiches) zu kombinieren und mit eigenen Sätzen zu ergänzen.

*"Wir mögen die Welt durchreisen, um das Schöne zu finden, aber wir müssen es in uns tragen, sonst finden wir es nicht."
(Ralph Waldo Emerson)*

Affirmationen für Reichtum und Wohlstand

- ✓ Ich bin reich und wohlhabend.
- ✓ Ich verdiene jederzeit das Beste im Leben.
- ✓ Ich liebe Geld und Überfluss, weil ich damit auch für andere viel Gutes tun kann. Deshalb heiße ich Reichtum und Wohlstand in meinem Leben willkommen.
- ✓ Geld fließt mir in rauen Mengen zu.
- ✓ Geld ist fließende Energie, die Gutes in meinem Leben und auch für andere bewirkt.
- ✓ Alle Menschen in meinem privaten und geschäftlichen Umfeld schätzen mich sehr.
- ✓ Ich bin erfolgreich denn ich erkenne an, dass mir die Fülle grenzenlos zusteht.
- ✓ Ich tue erfolgreich genau das Richtige.
- ✓ Ich erkenne alle Chancen auf angenehme und leichte Art für ein gutes Einkommen zu sorgen.
- ✓ Ich bin dankbar für den ständig wachsenden Wohlstand in meinem Leben.
- ✓ Ideen, Geldmittel, Überfluss, Waren und die erforderlichen Kontakte sind jetzt grenzenlos und allezeit mein.
- ✓ Jeder Tag präsentiert mir wunderbare Möglichkeiten des Wachstums, der Ausdehnung und des Fortschritts.
- ✓ Mein Geschäft oder meine berufliche Tätigkeit ist angefüllt mit rechtem Handeln und rechtem Ausdruck.
- ✓ Erfolg und Reichtum sind stets in meinem Bewusstsein.

Raum für Notizen

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Affirmationen für Erfolg

Raum für Notizen

- ✓ Ich bin erfolgreich, denn ich erkenne an, dass mir die Fülle grenzenlos zusteht.
- ✓ Von Tag zu Tag mehrt sich mein Erfolg und erfüllt mich mit Freude.
- ✓ Mein Geschäft oder meine berufliche Tätigkeit ist angefüllt mit rechtem Handeln und rechtem Ausdruck.
- ✓ Ideen, Geldmittel, Waren und die erforderlichen Kontakte sind jetzt und allezeit mein.
- ✓ Ich bin ein Magnet des Erfolgs. Alles, was ich beginne, endet erfolgreich.
- ✓ Mein Erfolg wird von mir mit unwiderstehlicher Macht angezogen.
- ✓ Gott ist das Leben meines Geschäfts. Ich werde auf allen Wegen göttlich geführt und inspiriert.
- ✓ Der Geist des Erfolgs begleitet mich auf all meinen Wegen und bei allem, was ich unternehme.
- ✓ Jeder Tag präsentiert mir wunderbare Möglichkeiten des Wachstums, der Ausdehnung und des Erfolgs.
- ✓ Ich bin ein großer Erfolg, weil ich mit anderen so verfare, wie ich gern behandelt werden möchte.
- ✓ Ich weiß, dass ich göttlich geführt werde. Und damit kann ich nur erfolgreich sein.
- ✓ Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort und tue erfolgreich genau das Richtige.
- ✓ Ich bin erfolgreich, weil ich immer an meinen Erfolg glaube.
- ✓ Ich ernte tausendfach, was ich um anderer willen säe.
- ✓ Ich schaffe das!
- ✓ Ich bin erfolgreich, da ich immer das halte, was ich verspreche.
- ✓ Ich erwarte gütig das Höchste von mir und rufe darum Großes aus mir hervor.
- ✓ Ich sende strahlende Kraft aus und ziehe somit alles Fördernde an.
- ✓ Ich bin der personifizierte Erfolg.
- ✓ Ich bejahe mein Glück, als sei es schon da; umso rascher tritt es hervor.
- ✓ Ich gebe jederzeit mein Bestes - Einerlei was ich tue.
- ✓ Ich mache, was ich unternehme, zu meinem Meisterwerk.
- ✓ Ich lebe meine Ideale - umso rascher verwirkliche ich sie.
- ✓ Mein Geschäft ist Gottes Geschäft, und Gottes Geschäft wächst und gedeiht.

Affirmationen für jeden Lebensbereich

Affirmationen für mehr Selbstwertgefühl

- ✓ Ich bin wertvoll. Mein Weg ist wichtig.
- ✓ Ich erkenne meinen eigenen Wert und schätze mich selbst.
- ✓ Ich erkenne mich selbst an.
- ✓ Ich bin stark und strahle Selbstachtung, inneren Frieden, Liebe, Glück, Wohlbefinden und Harmonie aus.
- ✓ Ich bin strahlende Lebenskraft.
- ✓ Ich bin in jedem Augenblick Schöpfer meines Lebens.
- ✓ Ich bin dankbar für mein gutes und starkes Selbstwertgefühl, das Liebe für mich und für andere ausdrückt.
- ✓ Ich nehme mir Zeit für die wesentlichen Dinge in meinem Leben.
- ✓ Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.
- ✓ Ich folge stets meinem Herzen, das voller Liebe ist.
- ✓ Meine Innenwelt und meine Außenwelt sind im Gleichgewicht.
- ✓ Ich habe jederzeit die Kraft, alle mir gestellten Aufgaben zu meistern.
- ✓ Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben.
- ✓ Ich drücke mein Bewusstsein über meinen Körper aus.
- ✓ Ich bin dankbar, dass ich ab sofort mein eigenes Selbst lebe.
- ✓ Ich achte und schätze meine Kreativität und meine guten Ideen.
- ✓ Ich vertraue voll darauf, dass alles in meinem Leben zu meinem Wohl geschieht und dass mich alles, was ich erlebe, fördern will.

Raum für Notizen

Affirmationen für Gesundheit und Wohlbefinden

- ✓ Ich bin dankbar für meine vollkommene Gesundheit an Körper, Geist und Seele.
- ✓ Ich bin strahlende Lebenskraft.
- ✓ Jede Zelle meines Körpers ist gesund.
- ✓ Vollkommene Gesundheit und absolutes Wohlbefinden strömen jetzt durch meinen Körper.
- ✓ Alle meine Organe sind in göttlicher Ordnung, gesund und in göttlicher Harmonie.
- ✓ Ich Sorge liebevoll für meinen Körper und meine Gesundheit. Ich fühle mich rundum wohl.
- ✓ Mein Körper hat seine eigene Heilungsentelligenz. Alle Selbstheilungskräfte sind jetzt aktiv.
- ✓ Ich fühle mich absolut wohl in meiner Haut.

Affirmationen für jeden Lebensbereich

- ✓ Von Tag zu Tag geht es mir in jeder Hinsicht immer besser und besser.
- ✓ Ich bin heute gesünder als je zuvor.
- ✓ Ich bin kraftvoll und lebendig.
- ✓ Ich liebe mich und meinen Körper.
- ✓ Gottes Fluss des Frieden, der Liebe und der Freude strömt jetzt durch mich.
- ✓ Ich bin körperlich und geistig flexibel, gesund und total fit.
- ✓ Ich achte auf mein Denken und wähle bewusst gesunde Gedanken.
- ✓ Jede Zelle meines Körpers wird geliebt.
- ✓ Ich fühle mich geistig fit, körperlich gesund und psychisch in Harmonie mit mir selbst.
- ✓ Ich spüre und genieße jederzeit meine Vitalität.
- ✓ Der Frieden des Universums erfüllt meine Seele

Raum für Notizen

Affirmationen für Partnerschaft und Beziehung

- ✓ Ich bin dankbar für den perfekten Partner an meiner Seite, der mich liebt und glücklich mit mir ist.
- ✓ In meiner Partnerschaft herrschen Liebe, Vertrauen, Frieden und absolute Harmonie.
- ✓ Meine Beziehung ist getragen von Zärtlichkeit, Liebe, Respekt und Achtung voreinander.
- ✓ Ich liebe und werde geliebt.
- ✓ Ich ziehe jetzt den perfekten Partner für mich an. Er/Sie tritt nun in mein Leben.
- ✓ Tiefe Liebe zu mir und meinem Partner strömt jetzt durch mich und durchwebt unsere Beziehung.
- ✓ Ich liebe und akzeptiere meinen Partner, so wie er ist, und auch ich werde so geliebt und akzeptiert, wie ich bin.
- ✓ Ich bin bereit für meinen für mich perfekten Lebenspartner.
- ✓ Ich strahle auf meine Mitmenschen nur Positives aus, so dass nur Positives auf mich zukommen kann.
- ✓ Ich bin für alle Menschen um mich herum ein wahrer Quell der Freude, und alle Menschen um mich herum erfreuen mich.
- ✓ Ich bin Liebe und behandle jeden wohlwollend und zuvorkommend.
- ✓ Ich reagiere auf meine Mitmenschen immer wohlwollend und freudig. Und jeder ist freundlich und zuvorkommend mir gegenüber.
- ✓ Ich bin ein Magnet für die Liebe und Freundlichkeit meiner Mitmenschen.

Affirmationen für jeden Lebensbereich

- ✓ Mein Herz kennt den Weg der Liebe und ich lasse mich vertrauensvoll führen.
- ✓ Ich bin ein Sonnenstrahl für jeden, dem ich begegne.

Raum für Notizen

Affirmationen für Vergebung und Loslassen

- ✓ Liebe erfüllt mein Herz und meine Seele.
- ✓ Ich vergebe, wie auch mir vergeben wird.
- ✓ Ich sehe die Liebe in allen Menschen und bin im Reinen mit mir und meinen Mitmenschen.
- ✓ Liebevoll vergebe ich mir selbst.
- ✓ Ich lasse meine Vergangenheit los und konzentriere mich auf eine positive Zukunft.
- ✓ Ich vergebe mir liebevoll meine Fehler und lasse sie los, im Wissen, dass ich zu jeder Zeit mein Bestes gegeben habe und mein Bestes gebe.
- ✓ Ich verzeihe liebevoll allen Menschen, die mich verletzt haben, in dem Wissen, dass sich nun auch meine Erfahrungen positiv und liebevoll verändern.
- ✓ Vor mir liegt ein neuer Weg der Vergebung.
- ✓ Ich lasse alles Vergangene in Liebe los und genieße mehr und mehr mein jetziges, positiv ausgerichtetes Leben.
- ✓ Ich wähle Vergebung und liebevolle Entwicklungen für mein Leben.

COPYRIGHT-HINWEIS

© 2010 www.karmische-liebe.de

Autorinnen:

Cornelia Mroseck & Ricarda Sagehorn

Bei Gefallen ist eine Weitergabe ausdrücklich erwünscht! 😊