

Gabriele Körber

© 2016 Gabriele Körber

Verlag: tredition GmbH, Hamburg, www.tredition.de

ISBN

Paperback: 978-3-7323-6961-4

Hardcover 978-3-7323-6962-1

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort.....	9
1. Baue eine Brücke mit deinem Lächeln	10
2. Lass Farben auf dich wirken.....	10
3. Verfolge auch kleinste Ziele.....	11
4. Fege negative Gedanken fort.....	12
5. Finde zu deinem inneren Kern zurück.....	13
6. Verleihe den Dingen nicht so viel Gewicht	14
7. Verbrenne negative Erfahrungen.....	15
8. Gehe neue (eigene) Wege.....	16
9. Verarbeite deine Trauer.....	17
10. Arbeite ab heute an der Erfüllung deiner Träume	18
11. Erfreue dein Herz und deine Sinne	19
12. Sei für jemanden ein Engel.....	20
13. Sammle ab heute gute Erinnerungen	21
14. Umarme einen lieben Menschen.....	22
15. Entdecke den Himmel über dir	22
16. Bringe dich selbst zum Lachen.....	23
17. Sprich ab heute mit deinem Schutzengel.....	24
18. Stehe auch zu deiner zarten Seite.....	25
19. Stehe auch mal über den Dingen	26

20. Baue ein paar Steine deiner inneren Mauer ab.....	27
21. Kümmere dich um dein Zuhause.....	28
22. Meditiere häufig 10 Minuten mit der Chakrenatmung.....	28
23. Höre auch die nicht ausgesprochenen Worte.....	29
24. Enttarne Neid und Missgunst.....	30
25. Entflamme deine verborgene Leidenschaft	31
26. Sei fleißig wie ein Bienchen.....	32
27. Lass deine Seele klingen	33
28. Esse mit Liebe und Bedacht	34
29. Suche dir einen Wunschstein.....	35
30. Werde nicht zum Spielball deiner Gefühle.....	36
31. Gib ab heute dem Glück eine Chance.....	37
32. Hab ein dickes Fell.....	37
33. Verändere deine Routine.....	38
34. Fühle dich in deinem Leben königlich	39
35. Pflege deine Freundschaften.....	40
36. Beginne den Tag mit einem Lächeln.....	41
37. Erwinnere dich an deine innere Kraft.....	41
38. Schätze auch die kleinen unscheinbaren Dinge	42
39. Sei du selbst dein größtes Geschenk	43

40. Tue etwas was Früchte trägt.....	44
41. Gehe bei „fast“ jedem Wetter raus.....	45
42. Schreibe einen Brief an dich selbst.....	46
43. Vergib einem Feind.....	47
44. Verschenke etwas von Herzen.....	48
45. Umarme einen Baum.....	49
46. Suche dir ein neues Hobby.....	49
47. Trinke deinen Kaffee oder Tee aufmerksam.....	50
48. Gönn deinem Handy eine Auszeit.....	51
49. Erforsche deine Eifersucht.....	52
50. Wecke eine Vorfreude.....	53
51. Sei tolerant mit dir und gegenüber anderen.....	54
52. Mache etwas Sportliches.....	55
53. Spende dein Kleingeld.....	56
54. Mache regelmäßig kleine Pausen.....	56
55. Führe ab und zu ein Selbstgespräch.....	57
56. Lobe dich des Öfteren selber.....	58
57. Finde heraus was dir wirklich fehlt.....	59
58. Pflanze einen Samen in die Erde.....	59
59. Mache dein Bett zu einem Ort der Erholung.....	60

60. Bring deine grauen Zellen in Schwung	61
61. Sei achtsamer mit deiner Umwelt	62
62. Erinnere dich an Kindertage	63
63. Überlege dir eine positive Affirmation für jeden Tag	64
64. Höre bei Entscheidungen auch auf dein Herz.....	64
65. Suche dir ein Vorbild	65
66. Sei ab heute dankbar	66
67. Zünde bei Gelegenheit eine Kerze an.....	67
68. Achte auf einen aufrechten Gang.....	68
69. Esse doch einmal nach Farben.....	68
70. Sei ab und zu stachelig.....	69
71. Schaue positiv in die Zukunft.....	70
72. Sei immer mit der Natur verbunden	71
73. Reduziere deine Vorwürfe und Selbstvorwürfe	72
74. Finde dein Krafttier	73
75. Erforsche deinen inneren Ozean	73
76. Mach es wie die Rose	75
77. Lass deine innere Sonne wachsen	76
78. Gestalte dir eine Visionstafel.....	77
79. Lerne die Blume des Lebens kennen	78

80. Gönn dir einen Couch Tag	79
81. Akzeptiere die Signale deines Körpers	79
82. Begrabe ein Kriegsbeil	80
83. Finde dein Gleichgewicht zwischen Beruf und Berufung.....	81
84. Rege eine Diskussion an.....	82
85. Finde deinen Heilstein.....	83
86. Verliebe dich in dein Leben	84
87. Wecke deine Beziehung aus dem Dornröschenschlaf	85
88. Verarbeite deinen Trennungsschmerz	86
89. Akzeptiere deinen Körper.....	87
90. Zeige Hilfsbereitschaft und Solidarität	88
91. Hast du einen Glücksbringer?	88
92. Stabilisiere dich durch gute Rituale.....	89
93. Übe dich in Zuverlässigkeit	90
94. Entsorge dich von Geldproblemen.....	91
95. Prüfe und festige deinen Glauben	93
96. Lerne von den Kindern.....	93
97. Feiere ab heute alle Jahreszeiten	94
98. Lerne von der älteren Generation	95
99. Verbinde dich ab heute wieder mit deinem Herz	96

*Dieses Buch ist all denen gewidmet,
die mich auf meinem bisherigen Lebensweg
begleitet haben.*

*Durch sie wurde ich der Mensch,
der ich heute bin.*

Ich danke euch von Herzen.

Vorwort

„Lass dein Herz nicht zu einem stillen Örtchen werden...“

Manchmal wird unser Herz verletzt. Partner oder Freunde können uns enttäuschen oder man wird auf der Arbeit gemobbt. Herzschmerz entsteht auch wenn ein geliebter Mensch stirbt oder wenn wir uns das ganze Leid dieser Welt zu sehr zu Herzen nehmen und uns dabei so schrecklich hilflos fühlen. Verletzungen können manchmal Jahre zurück liegen oder gerade erst passieren. Verschließe nicht dein Herz, sondern suche dir unbedingt Hilfe oder finde mit Hilfe dieses Büchleins Möglichkeiten der Regeneration. Komm wieder in deine Mitte. Egal wie alt die Verletzung ist, wenn sie noch schmerzt bedarf es Heilung. Das Herz ist dein innerster Kern, der aktiv bleiben muss. Es ist dein Motor, der nur in Betrieb bleibt wenn er gepflegt und ab und zu gewartet wird. Es sollte immer in Verbindung mit deiner Seele stehen. Ist dein Herz sehr verletzt, braucht es eine größere Reparatur. Lass es aber niemals still legen. Drück deine Liebe mit Sprache und Gestik aus. Vielleicht magst du anderen von Herzen helfen, denen es noch schlechter geht als dir. Oder du willst gestalterisch dein Herz in Aktion bringen. Wenn dein Herz wieder positive Handlungen und Erfahrungen erfährt, wird deine Seele sich erholen. Fang am besten schon heute damit an. Dieses Büchlein ist für all jene gedacht, die ihr Herz wieder aktivieren und mit Ihrer Seele in Einklang bringen möchten.

„Ein glückliches und freies Leben führt nur derjenige, der sich von Herz und Seele durchs Leben führen lässt, begleitet von einem gesunden Menschenverstand.“

1. Baue eine Brücke mit deinem Lächeln



Wie oft läuft man, mit seinen eigenen Gedanken beschäftigt, durch die Gegend und nimmt andere Leute und Situationen um sich herum nicht mehr richtig wahr. Vielleicht solltest du heute einmal deinen Blick öffnen für die, die gerade ein Lächeln benötigen. Die gehetzte Kassiererin oder die alte Frau mit dem Rollator, die nur

langsam und beschwerlich vorankommt. Gegenüber sitzt vielleicht deine Kollegin, die heute ein bisschen schlecht gelaunt ist, nachmittags steht neben dir im Stau ein genervter Autofahrer oder beim Arztbesuch triffst du auf eine gestresste Assistentin. Geh heute bewusst und mit offenen Augen durch den Tag. Du wirst ganz sicher schnell eine Person finden, die für dein Lächeln heute besonders empfänglich ist. Denn der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln. Dieses Lächeln, welches kurz unser Herz erwärmt und uns wieder motiviert. Ich schicke auch dir ein ganz liebes Lächeln.

2. Lass Farben auf dich wirken

Manchmal haben wir einfach schlechte Laune, weil manche Dinge einfach nicht nach unseren Wünschen funktionieren oder das Wetter draußen grau und trüb ist. Vielleicht haftet uns jemand mit seinem Verhalten ungute Gefühle an. Oft haben wir existenzielle Ängste und die Gedankenspirale dreht sich nur noch um das liebe Geld. Das Leben ist nicht immer einfach und oft empfinden wir es als ungerecht.



Das lässt sich nicht ganz vermeiden. Dann arbeite mit der Kraft der Farben. Farben erhellen die Stimmung, was dazu führt dass du wieder positiver denkst und schneller in deine innere Balance zurück findest. Farben kannst du intensiv mit einer Farblampe auf deinen Körper wirken lassen. Benutze dazu für deine

Lampe zuhause eine farbige Glühbirne, die überall im Fachhandel erhältlich ist. Beispiele in der Wirkung: Grün beruhigt und harmonisiert, Blau klärt Gedanken, wirkt gegen Stress und weckt unser Vertrauen, Rot (wohldosiert) vitalisiert und wärmt. Orange aktiviert deinen Optimismus und deine Lebensfreude, ein warmes Gelb besänftigt uns und stimmt uns heiter wie das Sonnenlicht, Rosa ist eine sehr liebevolle und zärtliche Farbe und wirkt somit sehr harmonisch (denke an die rosarote Brille), Violett weckt vielleicht deine Kreativität, es ist eine überaus inspirierende Farbe, die auch bei einer Meditation sehr gerne zur Lösung von Blockaden benutzt wird. Spüre in dich hinein, welche Farbe du eine Zeit lang gut gebrauchen könntest.

3. Verfolge auch kleinste Ziele

Jeder Mensch hat Ziele, die er gerne erreichen möchte. Angestrebte Ziele wären z.B. etwas an Körpergewicht zu verlieren, das Öfteren mal NEIN zu sagen, sich aus Abhängigkeiten zu befreien, sich mehr um sich selber zu kümmern, mehr Sport zu treiben, mit dem Rauchen aufzuhören oder sich beruflich zu verändern. Fange mit ganz kleinen

Schritten an und erfreue dich an deinem noch so kleinen, erfolgreichen Step in die richtige Richtung. Beim Rauchen versuche doch erst einmal die Menge zu halbieren. Beim Abnehmen hilft es konsequent nur dann



zu essen, wenn du wirklich Hunger verspürst und du könntest auch häufiger die Treppen nehmen als sportliche Aktivität. Beim NEIN sagen, versuche in einer Situation, in der du ein klares Nein fühlst auch wirklich Nein zu sagen. Um dein Ziel zu erreichen, musst du es richtig anvisieren. Wie ein Bogenschütze

eine Zielscheibe. Du musst es vor allem wirklich und von ganzen Herzen wollen, sonst wird nichts daraus. Was sind deine nächsten Ziele? Was treibt dich an? Fange an dein Leben nach diesen persönlichen Zielen zu gestalten und lasse dich nicht von anderen oder dir selber entmutigen oder ausbremsen. Dein Weg ist das Ziel.

4. Fege negative Gedanken fort

Negative Gedanken fegst du am besten fort, wenn du etwas mit Leidenschaft tust und den Alltag um dich herum und damit die Zeit und deine Probleme eine Zeit lang völlig vergisst. Bevor du also in eine schlechte Stimmung verfällst und dich im Gedankenkarussell verfängst, solltest du handeln. Das geht besonders gut, wenn du einer kreativen Beschäftigung oder deinem Hobby nachgehst. Wie zum Beispiel Malen, Basteln, Briefe oder Gedichte schreiben oder ein Buch lesen. Du könntest auch aufräumen, putzen, etwas planen, in alten Fotokisten



stöbern, Papiere sortieren, Blumen umtopfen, stricken & häkeln, backen, kochen und aus deinen besten Rezepten ein Kochbuch gestalten, schöne Steine sammeln, im Zoo Tiere beobachten, im Regen spazieren gehen und anschließend ein warmes Bad nehmen und dabei einen heißen Kaffee oder einen

aromatischen Tee trinken. Hauptsache deine negative Gedanken-spirale wird unterbrochen und du widmest dich einer Sache und deinem Wohlbefinden aus vollem Herzen. Danach fühlst du dich entspannter und kannst mit einem erholten Geist deine Gedanken besser sortieren.

5. Finde zu deinem inneren Kern zurück



Den inneren Kern wiederfinden? Wie kann das funktionieren? Andere Begriffe für den inneren Kern sind: die Mitte, das Zentrum, das Herz, die Seele, das Wesen, die Psyche oder das Gefühlsleben. Alles was dich ausmacht, ist dein innerer Kern. Um ihn wieder zu finden, musst du zuerst auf die Suche gehen. Das ist

nur mit einem Blick in dein Innenleben zu schaffen. Du solltest ab heute lernen, dich wirklich mit dir selbst zu beschäftigen. Das ist gar

nicht so leicht, weil es nun mal einfacher ist sich mit anderen Dingen abzulenken. In der nächsten Zeit solltest du aber genau auf deine Gefühle achten und sie zulassen. Lerne dich jeden Tag besser kennen, in guten und in schlechten Zeiten. Akzeptiere deine Schwachstellen und Unzulänglichkeiten, wie zum Beispiel eine Behinderung oder eine chronische Erkrankung. Versuche dich mit allem was du bist anzunehmen. Nimm sie an, deine Wut, deine Traurigkeit, deine dunklen Gedanken. Sei dir gegenüber dabei großzügig. Verzeihe dir deine Fehler, denn kein Mensch ist fehlerlos. Das wäre ja auch äußerst langweilig. Du wirst mit dieser Selbstakzeptanz viele positive Veränderungen herbeirufen und wieder eine harmonischere Lebenseinstellung bekommen. Hast du vielleicht selbst Schlimmes erlebt? Dann hilf anderen mit deinen Erfahrungen. So reflektierst du deine negativen Erlebnisse und transformierst sie in etwas Positives. Fange heute schon damit an.

6. Verleihe den Dingen nicht so viel Gewicht



Macht dich manchmal etwas richtig sauer? Ich denke davon kann sich keiner wirklich frei sprechen. Enttäuschungen, Angriffe, Verrat, Aufdringlichkeiten etc., das alles kann einen ganz schön aus dem Takt bringen und Stress hervorrufen. Deinen Wohlfühl-Takt dann möglichst schnell wieder zu finden, das

sollte dein oberstes Ziel sein. Lass dir nichts gefallen, sag was du zu

sagen hast, setze Grenzen und danach einen Punkt! Es ist ganz wichtig, dass du dich nicht im Kreis drehst und dich müde diskutierst, denn das schadet dir auf Dauer nur. Manches lässt sich nicht erzwingen oder auf die Schnelle ändern. Lass dich nicht mehr provozieren und öffne die Arme nicht meterweit für Menschen, die dir deine positive Energie rauben. Hebe diese wertvolle Energie für Wichtigeres auf. Für dich selbst und die Menschen, die dich wirklich brauchen und dies auch wirklich zu schätzen wissen. Wenn andere merken, dass du weniger Angriffsfläche hast und du nicht mehr so schnell aus der Haut fährst oder dich offensichtlich traurig zeigst, dann werden sie dich in Ruhe lassen. Ihnen geht der Reiz des Angriffs und der Machtausübung verloren. Gebe ihnen kein Futter mehr. So verliert das Negative an Gewicht und dein Herz fühlt sich erleichtert.

7. Verbrenne negative Erfahrungen



Die meisten von uns haben im Laufe ihres Lebens negative Erfahrungen gemacht. Nicht immer läuft das Leben glatt. Es gab für jeden von uns im Laufe der Jahre einige Höhen und Tiefen. Die negativen Gefühle der Tiefen bleiben leider gerne an uns haften. Oft Monate oder Jahre. Sie behindern uns, da sie unser Herz umprogrammiert haben. Dort hat sich dann Misstrauen, Angst oder Sorge festgesetzt. In bestimmten Situationen wollen diese Gefühle wieder mit aller Kraft nach oben kommen. Uns daran erinnern, dass wir

etwas Negatives erlebt haben. Eigentlich sollen sie uns davor schützen wieder verletzt zu werden. Leider blockieren sie auf Dauer unseren Lebensfluss. Probiere es mit einem Feuerritual. Alle negativen Erinnerungen werden dazu auf jeweils einen Zettel geschrieben. Alle diese Zettel wirfst du dann in ein feuerfestes Gefäß. Hast du alle gesammelt, dann verbrenne sie (am besten im Freien, denn negative Gedanken qualmen ordentlich). Die Asche lässt du auskühlen und nimmst sie bei deinem nächsten Spaziergang mit. Die Asche kannst du (bitte ohne Gefäß) vergraben, in alle Windrichtungen pusten, in einen Fluss versenken. Hauptsache du gibst sie dem Universum zurück. Die Natur wird sich um die negativen Gedanken kümmern und sie für dich reinigen. Dann schließe damit ab, indem du eine Art Gebet sprichst, in welchem du das Universum, Mutter Erde, Gott oder deinen Schutzengel bittest die Asche umzuwandeln, zu transformieren in etwas Gutes. Nun entspanne dich und denke nicht mehr daran. Vertraue dem Lauf des Lebens.

8. Gehe neue (eigene) Wege



Ein neuer Tag steht für dich bereit. Ein guter Tag um die Wegrichtung einzuschlagen, die deinen eigenen Wünschen entspricht. Wer bereit ist ab heute die ausgetretenen Pfade zu verlassen und sich auch einmal auf etwas Neues einzulassen, der braucht sicher etwas Mut. Doch wer einmal losmarschiert, entdeckt ganz

sicher seine verborgenen Kräfte wieder und viel Neues und Inspirierendes dazu. Denn Neues zu entdecken macht klug und lässt die Zusammenhänge des eigenen Lebens besser erkennen. Auch kleine Veränderungen bereichern dein Leben. Gehe ruhig einmal allein ins Kino, in einen Film der dich total interessiert. Oder fahre bei schönem Wetter mit dem Rad zur Arbeit und nimm auf dem Nachhauseweg einen Umweg durch die Natur. Stelle fest, wo sich in deinem Leben eine Routine eingeschlichen hat und fange noch heute an etwas zu verändern. Deinen Horizont solltest du stets erweitern und dir immer deinen Wissensdurst erhalten. Wer nur auf der Stelle tritt, riskiert einen Burnout und im schlimmsten Falle eine Depression. Denn das Gehirn ist unterfordert. Es braucht Input, um dir neue Gefühle zu schenken. An den neu entdeckten Gefühlen wachsen deine Zufriedenheit und dein Selbstvertrauen.

9. Verarbeite deine Trauer



Die Seelen der Toten gehen nie verloren, sie finden ihren Weg ins Licht und kennen keinen Schmerz mehr und auch keine Traurigkeit. Die Menschen, die zurück bleiben, leben noch diese Gefühle und das macht es ihnen so schwer loszulassen. Darum ist es so wichtig sie zu trösten, damit sie, die lebenden Seelen, wieder Mut fassen können. Brauchst du selber Trost, dann suche dir unbedingt welchen und versuche nicht nur stark zu sein. Vielleicht auch

professionelle Hilfe, wenn der Schmerz sehr tief sitzt. Lasse deine Gefühle unbedingt zu, aber verarbeite sie auch irgendwann. Kein Mensch auf der Welt sollte allein sein mit seiner Trauer. Finde andere Trauernde in Selbsthilfegruppen oder sozialen Netzwerken. Auch wenn deine Versuche schon mal gescheitert sind, versuche es wieder und bleibe nicht dein ganzes Leben lang stecken in deiner Traurigkeit. Bestimmt kannst auch du jemanden mit deinem Trost helfen. Jeder kann trösten. Wer sagt: „Das kann ich nicht!“, der möchte sich nicht so gerne mit den dabei aufkommenden Gefühlen auseinandersetzen. Wir wollen uns vor der Traurigkeit schützen, indem wir uns einreden wir seien keine guten Tröster. Nicht viele Worte sind entscheidend, sondern zwei offene Ohren und ein liebes, herzliches Wort.

10. Arbeite ab heute an der Erfüllung deiner Träume



Es ist so wichtig, sich seine Träume zu bewahren und seinen Visionen zu folgen. Schau nach vorn und gebe jedem Tag dem noch verborgenen Glück eine neue Chance. Glaube an dich und deine Träume. Arbeite an deren Erfüllung und folge dabei deinem Herzen. Denn hier sind alle deine Träume abgespeichert. Die

echten Herzträume. Träumst du von einer Reise und brauchst dafür Geld, dann musst du sehr fleißig und sehr sparsam sein, damit dein Sparschwein sich füllt. Möchtest du einen besseren Job, dann bewerbe dich auf alle Angebote die dir gefallen, auch wenn die Anforderungen

ein wenig zu hoch sind. Du kannst jeden Tag dazulernen. Suchst du einen neuen Partner, dann gehe unter Leute und zeig dich. Du kannst es auch mit einer Partnerbörse im Internet versuchen. Trau dir etwas zu und springe auch mal über deinen Schatten für die Verwirklichung deiner Träume. Arbeite kontinuierlich und mit Freude an deren Erfüllung. Gestalte dir eine Visionstafel (eine Kollage mit deinen Visionen, bestehend aus Schrift und Bildern Kapitel 78), die du dir täglich anschauen kannst. So kannst du deinen innigsten Wunsch tief in dir verwurzeln. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass dein Traum sich erfüllt.

11. Erfreue dein Herz und deine Sinne



Egal was heute kommt, versuche unbedingt mit irgendeiner Sache dein Herz zu erfreuen. Diese „Herzmedizin“ ist mit Gold nicht aufzuwiegen. Suche vielleicht einen Teeladen auf und erfreue dich an diesen wunderbaren Aromen, die den ganzen Raum füllen. Vielleicht gönnst du dir einen leckeren Tee, den du zuhause liebevoll und mit Ruhe aufbrühst und mit allen Sinnen genießt. Oder lese heute Rezepte und fühle die Vorfreude, wie du am nächsten Wochenende mit Liebe etwas kochen und essen wirst. Wie wäre es, wenn du einen Samen in die Erde pflanzt und mit dem Wachstum des Pflänzchens symbolisch deine Freude wachsen lässt. Vielleicht hörst du dir auch mal wieder Musik aus vergangenen Zeiten

an und singst laut mit. Egal, wie schräg es sich anhört. Du könntest dir auch ein Schaumbad machen und so lange baden, bis die Haut schrumpelig wird. Oder einen Strauß Blumen kaufen, ihre Farben und ihr Duft erfreuen dein Herz und deine Sinne. Egal was du dir gönnst, tue es mit Freude, mit Achtsamkeit und ohne ein schlechtes Gewissen und nur für dich und dein eigenes Wohlbefinden.

12. Sei für jemanden ein Engel



Kennst du jemanden, der Hilfe braucht wie z. B. ein alter Mensch, für den du den Einkauf erledigen kannst? Oder könntest du als Babysitter für eine junge Mutter da sein, die sich über eine Stunde freie Zeit für sich alleine sicher sehr freut? Gibt es vielleicht einen Kollegen/eine Kollegin, der/die ein bisschen Unter-

stützung gebrauchen kann? Vielen Menschen kannst du im Alltag etwas abnehmen, auch wenn du selbst gestresst bist, gibt es doch immer noch eine winzige Möglichkeit zu helfen. Schau dich genauer um in deiner Umgebung. Sogar wenn jemand selbst im Krankenhaus liegt aber dabei einigermaßen beweglich ist, kann er sicher jemandem eine Freude machen, z. B. auf der Kinderstation beim Vorlesen. Wann hast du das letzte Mal eine lustige Postkarte an jemanden verschickt oder wann hast du das letzte Mal für einen Freund einfach so einen Kuchen gebacken und ihn zum Kaffeeklatsch eingeladen? Es gibt so viel Liebes, was du weitergeben kannst. Du sollst dich natürlich nicht