



Workshops für nachhaltige Unternehmen

In meinem Verständnis beinhaltet nachhaltige Unternehmensführung einen Fokus nicht nur auf Nachhaltigkeit im ökologischen und ökonomischen Sinne, sondern auch der Zufriedenheit der Mitarbeitenden, der Beziehungsqualität am Arbeitsplatz sowie der Passung der Firmenvision und -kultur mit der ihrer Mitarbeitenden. Mit diesen Workshops möchte ich einen Teil dazu beitragen, Ihr Unternehmen darin zu unterstützen.

Produktiv und zufrieden im Home Office

Nachhaltige Selbststrukturierung für eine gesunde Work-Life-Balance 2

Online-Meetings mit Wohlfühlfaktor

Führungskompetenzen in Zeiten des digitalen Wandels 3

Feedback und Kritikfähigkeit

Vom Problemgespräch zur Chance für Beziehung und Entwicklung 4

Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen Mitarbeitender

Gestaltung des Arbeitsrahmens und der Beziehung mit und zwischen Arbeitnehmenden 5

Selbstregulierung in Konfliktsituationen

Niedrigschwellige Coping-Strategien im Umgang mit herausfordernden Gefühlen 6

Erfolgreiches Teamwork

Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltig gelingendem Teamwork 7

Konfliktkompetenz trainieren

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen 8

Stärke durch Vielfalt

Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen 9

Selbstmanagement

Work-Life-Balance eigenverantwortlich und bewusst gestalten 10

Vom Beruf zur Berufung

Die persönliche Berufsvision finden und leben 11



In meinen Workshops facilitiere ich Austausch- und Erkenntnisprozesse, die an vorhandene Expertise anknüpfen und Wissen und Fertigkeiten der Teilnehmenden damit unmittelbar integrieren und umsetzen lassen. Das ermöglicht organische und somit nachhaltige Lern- und Veränderungsprozesse.

Nach meinem Psychologie-Diplom von den Universitäten Potsdam und Utrecht im Schwerpunkt Pädagogik und meiner Ausbildung zum prozessorientierten Coach, Moderator und Trainer arbeite ich in eigener Praxis in Berlin. Meine berufliche Erfahrung speist sich aus der langjährigen Arbeit in der Berufsorientierung, psycho-sozialen Kontakt- und Beratungsstellen sowie Coachings, Workshops und Supervisionen, u.a. für Träger/ Vereine und Universitäten, wo ich mit Lehrenden wie Studierenden arbeite.

Sprechen Sie mich gern an, wenn Sie Trainingsbedarfe haben, die zu meinem Profil passen könnten und nicht im aktuellen Angebot enthalten sind.

Produktiv und zufrieden im Home Office

Nachhaltige Selbststrukturierung für eine gesunde Work-Life-Balance

Workshopbeschreibung

Die Arbeit im Home Office aus eröffnet neue Chancen und stellt uns zugleich vor ungeahnte Herausforderungen. Es gilt, flexibler zwischen verschiedenen Rollen zu navigieren, uns mental, physisch und zeitlich zu strukturieren und den aktuellen Anforderungen von allen Seiten anzupassen. Das erfordert eine bewusste Koordination der eigenen und firmeninternen Ressourcen, eine offene Kommunikation und konstruktive Kooperation zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden.

Wir reflektieren in diesem Workshop, was sich durch die Umstellung auf das Home Office und Hybridmodelle verändert hat und wie Arbeitsbeziehungen und -räume gestaltet werden können, um nachhaltige und zukunftsfähige Lösungen für alle Beteiligten zu etablieren.

Workshopziele

- die aktuelle und individuelle Arbeits- und Kommunikationskultur erkennen
- Grenzen und Chancen des Home Office, Hybridbetriebs und der Arbeit im digitalen Raum reflektieren und kollektiv Lösungen für den Umgang damit entwickeln
- eigene Handlungsspielräume in der Gestaltung des Arbeitsalltags und der hierarchieübergreifenden Kommunikation erkennen
- Sammlung von Tools, um die Arbeit im Home Office, Hybridmodell und die Kommunikation im digitalen Raum zu verbessern

Workshopinhalte

- Wahrnehmen der eigenen Wirksamkeit in remote-Formaten: Besonderheiten der Kommunikation im virtuellen Raum
- Erfahrungen mit Gruppendynamik und Rollen in der Online-Kommunikation
- Besonderheiten der virtuellen Arbeit als Team und damit verbundene Anforderungen an die eigene Arbeitsplatz- und Prozessgestaltung sowie der Kommunikation
- Austausch über typische Probleme im Home Office und kooperatives Erarbeiten von Fragestellungen mit entsprechenden, individuell passenden Lösungsansätzen
- Austausch über Online-Tools und -Formate und deren Wirksamkeit

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Der Workshop findet als Online-Training statt. Umfang: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen), idealerweise im Abstand von einer Woche
Additional	Selbstbeobachtungsaufgabe zwischen den Workshop-Teilen mit Peer2peer-Coaching

Online-Meetings mit Wohlfühlfaktor

Führungskompetenzen in Zeiten des digitalen Wandels

Workshopbeschreibung

Durch die Umstellung auf remote Arbeit sind wir gefordert, die Rolle und Aufgaben als Führungskräfte den aktuellen Anforderungen anzupassen. Wir reflektieren in diesem Workshop, was sich durch die Umstellung auf das Home Office verändert hat und welche Chancen und Schwierigkeiten durch die neuen Kommunikationswege und Formate entstehen.

Gemeinsam erarbeiten wir, wie Arbeitsbeziehungen auch in Zeiten von Home Office gelebt und facilitiert werden können. Das bildet die Grundlage für eine passgenaue Gestaltung des Online-Raums, der sowohl den eigenen Anforderungen und Bedürfnissen als auch denen des Unternehmens und der Mitarbeitenden entspricht.

Workshopziele

- den aktuellen Führungs- und Kommunikationsstil erkennen
- Grenzen und Chancen der Kommunikation im digitalen Raum reflektieren und kollektiv Lösungen für den Umgang damit entwickeln
- eigene Handlungsspielräume in der Gestaltung der Führungsrolle und Kommunikation mit Kolleg*innen und Mitarbeitenden erkennen
- Sammlung von Tools, um die Kommunikation und Zusammenarbeit der Mitarbeitenden untereinander anzuregen und zu moderieren

Workshopinhalte

- Wahrnehmen des eigenen Führungsstils in Online-Meetings: Besonderheiten der Kommunikation im virtuellen Raum
- Reflexion der Erfahrungen mit Gruppendynamik und Rollen in der Online-Kommunikation
- Besonderheiten des virtuellen Arbeitsraums und damit verbundene Anforderungen an die Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes sowie Meetings und der Kommunikation mit Mitarbeitenden
- Austausch über typische Probleme in der Online-Meetings und kooperatives Erarbeiten von Fragestellungen mit entsprechenden, individuell passenden Lösungsansätzen
- Austausch über Online-Tools und deren Wirksamkeit

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte aller Ebenen und Fachbereiche
Organisatorisches	Der Workshop findet als Online-Training statt. Umfang: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen), idealerweise im Abstand von einer Woche
Additional	Selbstbeobachtungsaufgabe zwischen den Workshop-Teilen mit Peer2peer-Coaching

Feedback und Kritikfähigkeit

Vom Problemgespräch zur Chance für Beziehung und Entwicklung

Workshopbeschreibung

Feedback ist ein essentieller Teil des Berufsalltags und wichtig für jegliche Entwicklungsprozesse. Ob in der Arbeit mit Kolleg*innen und Klient*innen, in Mitarbeitergesprächen oder bei Rückmeldungen zur Erledigung von Arbeitsaufträgen: Meist ist Kritik ein heikles Thema in zwischenmenschlichen Begegnungen. In diesem Workshop erarbeiten wir, wieso Kritik und Entschuldigung so schwierig für uns sind und warum es sich gerade deshalb lohnt, diese Kompetenzen zu schulen und bewusst einzusetzen. Wir üben an Praxisbeispielen, wie wir Feedback wirklich konstruktiv gestalten und annehmen können. So bilden Sie eine Grundlage für eine professionelle Kommunikationskultur, von der sowohl Sie als auch Ihr Umfeld profitieren.

Workshopziele

- Funktionsweise und Wirkung von Kritik und Entschuldigung verstehen
- eigene Erfahrungen mit Kritik und deren Auswirkungen auf den aktuellen Umgang damit reflektieren
- eigene Handlungsspielräume in Feedbacksituationen erweitern
- Feedback konstruktiv geben und empfangen

Workshopinhalte

- Theorieimpulse zur Funktion, Wirkung und dem Potenzial von Kritik, Feedback und Entschuldigung
- Reflexion und Austausch zu eigenen Erfahrungen bzgl. Kritik und Entschuldigung
- Kritik und Entschuldigung konstruktiv kommunizieren üben
- systemischer Einfluss von Hierarchien und Privilegien in der Kommunikationsstruktur

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 1-3 Seminartagen. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden. Die thematischen Schwerpunkte des Trainings werden je nach Bedarf der Teilnehmenden gesetzt.

Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen Mitarbeitender

Gestaltung des Arbeitsrahmens und der Beziehung mit und zwischen Arbeitnehmenden

Workshopbeschreibung

Im Arbeitsalltag hat sich die Kommunikation mit Mitarbeitenden auch aufgrund pandemie- und zuletzt kriegsbedingter psychischer Belastungen verändert. Das hat Konsequenzen für die Rolle als Führungskraft und die konkrete Gestaltung des Führungsstils. Herausforderungen, Möglichkeiten sowie Begrenzungen im Umgang mit psychisch geforderten Mitarbeitenden werden individuell und in kollegialen Austauschformaten reflektiert und somit produktiv für die aktive und konstruktive Ausgestaltung der Arbeitsbeziehung genutzt. Durch die Arbeit im Plenum und in Kleingruppen werden die Erfahrungen von Führungskräften mit schwierigen Situationen anhand konkreter Praxisbeispiele zum Gegenstand gemeinsamen Arbeitens an Handlungsoptionen.

Workshopziele

- Erkennen und Reflexion pandemiebedingter Belastungen Mitarbeitender und deren Auswirkungen in der Kommunikation und im Arbeitsalltag
- Berücksichtigen von Besonderheiten und Herausforderungen der Kommunikation aller Beteiligten in hierarchischen Verhältnissen
- Erkennen von Möglichkeiten und Grenzen der Rolle als Führungskraft im Umgang mit psychischen Belastungen Mitarbeitender
- sich konstruktiv mit Kolleg*innen über Probleme und Handlungsoptionen verständigen
- verschiedene Handlungsansätze (Best Practices), um damit schwierige Situationen aufgreifen zu können

Workshopinhalte

- Wahrnehmen und Thematisieren der eigenen Erfahrungen mit Mitarbeitenden während der Pandemie- und Kriegszeit
- Besonderheiten und Herausforderungen aller Beteiligten in der Online-Kommunikation
- Veränderungen durch das Home Office und Auswirkungen auf die Rolle als Führungskraft
- Einnehmen von Mitarbeitendenperspektiven
- kollegialer Austausch und Plenumsdiskussion über schwierige Situationen und Handlungsmöglichkeiten anhand konkreter Praxisbeispiele
- kooperatives Erarbeiten von individuell passenden Umgangsweisen

Anzahl Teilnehmer*innen	6-15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte aller Ebenen und Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen) im Abstand von einer Woche; Live: Ganztagsworkshop

Selbstregulierung in Konfliktsituationen

Niedrigschwellige Coping-Strategien im Umgang mit herausfordernden Gefühlen

Workshopbeschreibung

Im Angesicht weitreichender politischer Konflikte und globaler Herausforderungen können wir uns leicht überschwemmt und machtlos fühlen. Die mittlerweile zweijährige Pandemie, die Klimakrise und nun der Krieg in der Ukraine sind Themen, deren Größenordnung individuell nicht nur heraus- sondern überfordernd sein können. Im Umgang mit diesen Schwierigkeiten gibt es verschiedene Verfahrensweisen, die von der persönlichen Prägung und Erfahrung gespeist und nicht unbedingt als hilfreich empfunden werden.

In diesem Workshop reflektieren Teilnehmende Strategien im Umgang mit bewältigten sowie aktuellen Herausforderungen. Dadurch werden die Bewusstheit über die persönlichen Ressourcen sowie der konstruktive Umgang mit diesen geschult. Im Austausch mit der Gruppe erörtern wir Coping-Strategien und deren Nutzen in diesen bewegten Zeiten. Wir bilden eine Grundlage für bewusste Entscheidungen in Krisenmomenten und stärken Empathie, Resilienz und Gemeinschaftsgefühl.

Workshopziele

- Bewusstheit und (Selbst-)Empathie in herausfordernden Situationen schulen
- Chancen und Grenzen des eigenen Handlungsspielraums erkennen
- Resilienz und hilfreiche Selbstregulierungsstrategien entwickeln und stärken

Workshopinhalte

- konzeptionelle Einordnung von Krisen, Bewältigungsstrategien und Ressourcen
- individuelle Reaktionsmuster detektieren und verstehen
- persönliche Selbstregulierungs- und Handlungsoptionen erarbeiten

Anzahl Teilnehmer*innen	6-15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen) im Abstand von einer Woche; Live: Ganztagsworkshop

Erfolgreiches Teamwork

Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltig gelingendem Teamwork

Workshopbeschreibung

Die Zusammenarbeit von Menschen ermöglicht Resultate, die die Kraft von Einzelnen um ein Vielfaches übersteigen. Ohne die Zusammenarbeit in Gruppen wäre die Welt, wie wir sie heute kennen, unvorstellbar. Sich gemeinsam mit Anderen Ziele zu setzen und diese zu erreichen, kann unglaublich verbindend sein. Doch wie lassen sich leistungsstarke Teams bilden und Projekte gemeinsam meistern? Was kann ein Team bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten machen, um diese nachhaltig zu lösen? Viele Menschen haben Erfahrungen in der Teamarbeit gesammelt, die frustrieren: unstimmige Arbeitsgruppen, unklare Aufträge und Aufgabenverteilung, ungeklärte Hierarchien und Meinungsverschiedenheiten. In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie Gruppenprozesse mit mehr Bewusstheit gestalten, sodass Verantwortlichkeiten, Mission und Vision geklärt sind und sie Team-Konflikte offen und konstruktiv begegnen können. So können Sie das enorme Schaffenspotenzial der Teamarbeit mit Freude erfolgreich für sich nutzen.

Workshopziele

- konzeptuelles Wissen über die Dreh- und Angelpunkte konstruktiver Arbeit in Teams
- Bewusstheit über die eigenen Stärken und Motivationen
- Gestaltungsraum für die eigene Rolle im Team erfahren
- Basics der Konfliktarbeit - Wie begegne ich Diversität?

Workshopinhalte

- Vision & Zielformulierung
- Forming-Storming-Norming-Performing
- Konfliktarbeit im Taschenformat
- Rollen, Rang & das Feld
- aktive Gestaltung der eigenen Position im Team

Mögliche Dozent*innen	Team Teaching mit Caroline Große und Kristian Schubert
Anzahl Teilnehmer*innen	6-15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 2-4 Tagen

Konfliktkompetenz trainieren

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen

Workshopbeschreibung

Konfliktsituationen werden oft als Ärgernis oder Störung erlebt, vermieden und binden dadurch viel Energie. Das erschwert die produktive Zusammenarbeit, worunter Arbeitsabläufe, Zufriedenheit, Arbeitsklima und Produktivität leiden. Gleichzeitig sind Meinungsverschiedenheiten unvermeidbar und Diversität dient nachweislich der Kreativität und dem langfristigen Erfolg in Teams. Die *N-Prozess*[®]-Moderation fasst Konflikte als einen wertvollen und zentralen Bestandteil von Beziehungsgestaltung und Entwicklungsprozessen in Teams auf. Doch wie können Konflikte kooperativ und nachhaltig gelöst und das darin verborgene Potenzial geborgen werden?

In diesem Seminar lernen Sie Konflikte besser zu verstehen, konstruktiv anzusprechen und nachhaltig zu lösen. Mit diesen wichtigen Kompetenzen gewinnen Sie mehr Agilität im konstruktiven Umgang mit Konflikten.

Workshopziele

- Konflikte in ihrer Struktur verstehen
- den eigenen Konfliktstil erkennen
- eigene Handlungsspielräume in Konfliktsituationen erweitern

Workshopinhalte

- den eigenen Konfliktstil erkennen
- Komponenten eines Konflikts
- unterschiedliche Standpunkte konstruktiv kommunizieren
- Konfliktverhalten und dessen neurobiologische Hintergründe
- Macht- und Ohnmachtserfahrung in Konflikten
- bewusster Umgang mit Ressourcen, Hierarchien und Privilegien
- Schritte der Konfliktarbeit
- konstruktiver Umgang mit eigenem Konfliktstil, Agieren in herausfordernden Situationen, systemische Konflikte
- Mastertoolbox für Konfliktlösung

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz- als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 2-3 Tagen

Stärke durch Vielfalt

Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen

Workshopbeschreibung

In den letzten Jahren kam es zu einer wachsenden Bewusstheit für das Thema Diversität. Doch wie ist es neben all der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema möglich, dessen Potentiale praktisch zu leben? Wie können wir im Arbeitskontext eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sicherheit erschaffen, in der sich alle wohlfühlen und ohne Angst mit vollem Elan einbringen? Wie gelingt es, dass Gruppen die heterogene Zusammensetzung als Bereicherung und Chance für neue Blickwinkel und Perspektiven annehmen können? In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit diesen Fragen auseinander und lernen gemeinsam neue Perspektiven kennen. Dabei werden auch zugrundeliegende Aspekte wie verschiedene Hierarchiesysteme, Privilegien und Gruppendynamik thematisiert.

Workshopziele

- Potentiale von Diversität in Gruppen erfahren
- Bewusstheit für Privilegien und Rangdynamiken erlangen
- diversitätsspezifische Gruppendynamiken verstehen
- Fluidität im Wechsel zwischen Perspektiven erlernen

Workshopinhalte

- Wie begegnet uns Diversität im Alltag und wie bereichert sie uns?
- Erkennen und Stärken der Eckpunkte der eigenen Identität
- Grenzen der eigenen Identität und deren Auswirkungen auf unsere Außenwahrnehmung
- konstruktive Kommunikation über Unterschiede
- Ich und die anderen: Hierarchiesysteme & Privilegien
- Mit welchen Kategorisierungen sehe ich mich konfrontiert?
- Gruppendynamik (In- und Out-group-Phänomene/ Ein- und Ausschlussphänomene)

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz- als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang nach Vertiefungsgrad: 2-3 Tage

Selbstmanagement

Work-Life-Balance eigenverantwortlich und bewusst gestalten

Workshopbeschreibung

Aktuell sehen wir und mit einer Vielzahl essentieller Herausforderungen zugleich konfrontiert. Von der Technisierung über agile Methoden und hybride Arbeitsmodelle im Job über Selbstoptimierung in der Freizeit hin zu globalen Krisen und Inflation – Die Anforderungen unserer modernen Welt können heraus- oder gar überfordernd sein.

Dieser Workshop baut eine Brücke zwischen selbstverantwortlichen Handlungsoptionen, bewusster Gestaltung des privaten und Berufslebens und einer gesundheitsförderlichen Haltung gegenüber Anspruchshaltungen im Innen und Außen.

Workshopziele

- Bewusstheit über eigene und externe Ansprüche und Zielvorstellungen schaffen
- Identifikation mit realistischen Visionen, Bedürfnissen und individuellen Grenzen
- Abbau von Stressoren

Workshopinhalte

- eigene und externe Ansprüche formulieren und Visionen für das eigene Selbst bewusst machen
- Bedürfnisse & Grenzen anhand persönlicher Beispiele erkunden
- Modell des Alltags ausarbeiten - Realität vs. Vision
- Fokus schärfen auf Essentielles und Ressourcen

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h im Abstand von einer Woche; Live: Ganztagsworkshop

Vom Beruf zur Berufung

Die persönliche Berufsvision finden und leben

Workshopbeschreibung

Berufliche Entscheidungen sind von vielen Faktoren abhängig. Oft sind wir aber im Berufsalltag so auf die aktuellen Herausforderungen fokussiert, dass der Blick auf die persönlichen Langzeitziele und Zufriedenheit hintenansteht. Dieser Workshop dient der bewussten Auseinandersetzung mit dem individuellen beruflichen Werdegang und der Visionsarbeit für ein erfülltes Arbeitsleben. Teilnehmende erörtern bisherige Entscheidungsgrundlagen und erfahren ihren Gestaltungsspielraum in der eigenen Karriere. Letztlich erarbeiten sie konkrete Schritte für eine berufliche Zukunft, die zu Ihren persönlichen Werten, Präferenzen und Stärken passt.

Workshopziele

- Bewusstheit über das berufliche Profil: Erfahrungswerte, Stärken und Präferenzen
- Erlernen von Methoden, die klare und fundierte Karriereentscheidungen ermöglichen
- Gestaltungsfreiheit im beruflichen Werdegang gewinnen
- konkrete Handlungsschritte für die berufliche Zukunft

Workshopinhalte

- Reflexion des bisherigen Werdegangs und der daraus gewonnenen Kompetenzen
- Identifikation persönlicher Voraussetzungen, Werte und Zielstellungen
- Visionsarbeit zu individuellen beruflichen Entwicklungs- und Handlungsoptionen

Anzahl Teilnehmer*innen	12-15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: 2 Tage