

# INNEN-LEBEN

## Reflexionskarten für beispiellose Zeiten

Sabine Ebersberger  
Michael Bohne



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

## INNEN-LEBEN

### Reflexionskarten für beispiellose Zeiten

Ein Kartenset mit Fragen für alle, die den Wunsch verspüren,

- \* sich mal wieder selbst zuzuhören,
- \* den eigenen Stressfaktoren auf die Schliche zu kommen und ihre VUCA-Kompetenzen zu entdecken und zu stärken,
- \* ihre ganz persönlichen Ressourcen zu (re-)aktivieren,
- \* gut in Beziehung zu sich selbst und anderen zu stehen,
- \* emotional stabil zu bleiben.

Die Innen-Leben Reflexionskarten bieten Gelegenheit zum Reflektieren, zum Nachdenken, zum Philosophieren in einem ressourcen- und lösungsorientierten sowie in einem gesundheitserhaltenden, salutogenetischen Sinn.

Allein Sie entscheiden darüber, welchen Reflexionsfragen Sie nachgehen möchten und wo Fragen auftauchen, die neu für Sie sind oder die Ihre Aufmerksamkeit verdienen. Sie können die Fragen willkürlich aus dem Kartenstapel ziehen oder sich von den fünf Kategorien (unten auf den Karten) leiten lassen: Wie Sie Ihre gegenwärtigen Herausforderungen verstehen und bewältigen, wie sinnvoll Ihr Leben für Sie gerade ist, wie Sie sich als Person schätzen und wie eingebunden Sie sich fühlen.

Sie stellen sich die Fragen und geben sich die Antworten! Vielleicht haben Sie aber auch das Bedürfnis, mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen – sei es in Ihrem persönlichen oder einem beraterisch-therapeutischen Umfeld. Oder Sie scrollen einfach nur durch die Fragen und lassen sie auf sich wirken. Allein dadurch kann sich schon ein positives Gefühl einstellen. Sie werden überrascht sein!

#### SO EINFACH GEHT'S:

Das PDF mit dem Kartenset ausdrucken, zuschneiden und jederzeit loslegen. Sinnieren Sie, geben Sie den Themen Zeit und Raum, denn: Fragen wirken! Lassen Sie sich dazu auch gerne durch die Aktionskarten, die dem Kartenset beiliegen, inspirieren.

INNEN-LEBEN (202) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: [www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) // Verwendete Icons unter: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

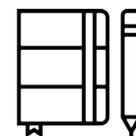
## AKTIONSKARTE



Nehmen Sie sich Zeit  
über diese Frage  
nachzudenken.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

## AKTIONSKARTE



Schreiben Sie Ihre  
Gedanken zu  
dieser Frage auf.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

## AKTIONSKARTE



Diskutieren Sie mit anderen Personen über diese Frage.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

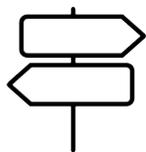
## AKTIONSKARTE



Gestalten Sie ein Bild zu dieser Frage.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

## AKTIONSKARTE



Ziehen Sie 2 Karten und bringen Sie diese miteinander in Verbindung.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

## AKTIONSKARTE



Aktivieren Sie Ihr schnelles Denken, indem Sie mehrere Fragen auf sich wirken lassen, ohne diese umfassend zu beantworten.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie gelingt es mir  
gegenwärtig, meine  
Kraft und Ressourcen  
gut einzuteilen?

Wie gehe ich  
gewöhnlich mit  
Veränderungen um?  
Wie derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was sind gerade  
meine größten  
Herausforderungen?  
Wie gehe ich sie an?

Was hilft mir, mich  
zu entspannen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich  
die gegenwärtige  
Situation für mich  
positiv gestalten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welches Ritual  
bereichert derzeit mein  
Leben? Oder was  
könnte zu einem guten  
Ritual werden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich trotz  
der aktuellen  
Ausnahmesituation  
meine persönlichen  
Ziele erfolgreich  
verfolgen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche neuen  
Möglichkeiten und  
Wege erschließe ich  
mir derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was steht diese  
Woche auf meiner  
Not-to-do-Liste?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was gibt es Neues oder  
Ungewohntes, das ich  
in der gegenwärtigen  
Situation einfach mal  
ausprobieren könnte?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Strategien  
waren in der Ver-  
gangenheit hilfreich,  
wenn ich unsicher  
oder unter Druck war?  
Welche davon sind  
jetzt hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie achte ich  
derzeit auf meine  
Gesundheit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie achte ich  
gegenwärtig auf  
meine Finanzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was funktioniert  
so, wie gewohnt?  
Und was noch?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche meiner  
Fähigkeiten helfen mir  
gerade besonders gut,  
meinen Alltag zu  
meistern?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welchen "inneren  
Schweinehund"  
muss ich derzeit  
überwinden? Wer oder  
was hilft mir dabei?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was hält mir  
gerade Leib und  
Seele zusammen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was gelingt mir  
derzeit richtig gut?  
Welche Ressourcen  
und Stärken nutze  
ich dabei?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was muss ich heute  
wirklich erledigen,  
und was kann ich  
verschieben, absagen,  
abgeben oder gar  
sein lassen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wir können immer  
auf unsere gesamte  
Lebenserfahrung  
zurückgreifen. Was  
davon ist für mich im  
Moment besonders  
hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was stresst mich  
gerade am meisten?  
Wie gehe ich  
damit um?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie gelingt es mir,  
emotional im  
Gleichgewicht  
zu bleiben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann es mir  
gelingen, mit mehr  
Abstand und  
Leichtigkeit auf meine  
aktuellen Heraus-  
forderungen zu  
schauen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Bewältigen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



In welchen Bereichen  
erlebe ich trotz der  
Einschränkungen mehr  
Flexibilität als sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Manchmal scheint es,  
als sei gegenwärtig  
Veränderung die  
einzige Konstante.  
Was nehme ich aus  
dieser Erkenntnis für  
meine Zukunft mit?

Welche Gefühle und  
Emotionen nehme ich  
gegenwärtig bei mir  
wahr? Welche bei  
anderen? Wie gehe ich  
damit um?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Woran werde ich mich  
erinnern, wenn ich  
später auf diese Zeit  
zurückblicke? Was  
gibt es von dem ich  
sagen kann, das  
habe ich damals  
richtig gut gemacht?

Was verpasse ich,  
das wirklich wichtig  
ist? Was verpasse  
ich nicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wenn ich ein Buch zur  
aktuellen Situation  
schreiben würde, wie  
würde der Titel lauten?

Wer oder was in  
meinem Leben  
benötigt zurzeit mehr  
Aufmerksamkeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich der  
aktuellen Situation  
etwas Positives  
abgewinnen?

Was bringt mich  
zurzeit zum Staunen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie groß ist mein  
Bedürfnis nach  
Kontinuität?  
Welche meiner  
Kompetenzen sind mir  
bei Veränderungen  
hilfreich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was lerne ich  
gegenwärtig? Oder  
was gilt es derzeit zu  
lernen und zu üben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welcher Song  
beschreibt mein Leben  
derzeit am besten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wovon habe ich  
gerade zu wenig und  
wovon zu viel? Wie  
kann ein Ausgleich  
aussehen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Chancen  
stecken in den  
gegenwärtigen  
Herausforderungen?  
Wie nutze ich sie?

Was läuft momentan  
richtig, vielleicht  
sogar richtig gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Woran würde ich als  
erstes merken, dass  
die Krise vorüber ist?

Was nehme ich wahr,  
wenn ich mich immer  
mal wieder kurz in die  
Position anders  
denkender bzw. anders  
betroffener Menschen  
hineinversetze?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie viele schlechte  
Nachrichten mute ich  
mir täglich zu?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich mich vor  
Schwarz-Weiß-Denken  
bewahren und darin  
üben, Mehrdeutigkeit  
und Widersprüche  
besser anzunehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wozu kann die  
Lebenserfahrung, die  
ich gegenwärtig  
mache, in Zukunft  
hilfreich sein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was würde meine  
Oma zur aktuellen  
Situation sagen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Auf viele Fragen gibt  
es keine universellen  
Antworten. Was macht  
das mit mir?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was gibt mir  
gegenwärtig Halt  
und Orientierung?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was erfahre ich derzeit  
Neues über mich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Verstehen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was war die  
anregendste  
Unterhaltung, die  
ich in letzter Zeit  
geführt habe?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wofür möchte  
ich heute meine  
Energie aufbringen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was macht mich  
gegenwärtig zufrieden?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was inspiriert  
mich derzeit?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Sinnfragen des  
Lebens beschäftigen  
mich derzeit? Mit wem  
könnte ich mich  
darüber austauschen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was macht (m)ein  
Leben lebenswert?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was ist NICHT der  
Sinn des Lebens?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was war mein  
schönster Moment  
in dieser Woche?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wofür bin  
ich dankbar?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Worauf kann  
ich bauen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Für welches  
Herzens-Projekt wäre  
jetzt die Zeit reif?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie leiste auch ich  
in gewisser Hinsicht  
einen Beitrag dazu, das  
System am Laufen  
zu halten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Für welche Werte stehe  
ich? Welchen Wert  
möchte ich auf keinen  
Fall aufs Spiel setzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was liegt derzeit in  
meiner Verantwortung?  
Was bedeutet es,  
Verantwortung zu  
übernehmen?

Was spendet  
mir Kraft und  
Zuversicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Frage stelle ich  
mir derzeit immer  
wieder und wo führt  
sie mich hin?

Bei welcher  
Gelegenheit habe  
ich die Zeit zuletzt  
total vergessen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was braucht es,  
damit es gut wird?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was liegt mir  
am Herzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was bedeutet  
Verzicht für mich?  
Was ist der positive  
Aspekt an Verzicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Will ich, dass alles  
genauso wird, wie  
früher? Warum?  
Warum nicht?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Ratschläge  
gebe ich mir  
derzeit selbst?

Wie gelingt es mir,  
gut auf mich selbst  
zu achten?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sinn erkennen  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welchen  
Herzenswunsch  
kann ich mir auch  
jetzt erfüllen?

Nehme ich mir gerade  
genug Zeit für die  
Dinge, die mir wirklich  
wichtig sind?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was spricht dafür,  
dass ich mich liebe  
und akzeptiere, so  
wie ich bin?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was mag ich an mir?  
Heute und auch sonst?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Womit werde ich  
mir heute eine  
Freude machen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wieviel freie Zeit steht  
mir momentan zur  
Verfügung? Kann ich  
sie für mich auch  
positiv nutzen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie perfekt muss ich eigentlich sein? Was ist das Großartige am Nicht-Perfektsein?

Was unterstützt mich darin, mit mir selbst im Reinen zu sein?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was tut mir gerade gut? Wie finde ich in meinem Alltag Gelegenheit und Zeit dafür?

Wann habe ich zuletzt herzlich gelacht? Wie kann ich dies häufiger erleben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was spricht dafür mal  
alle fünf gerade sein  
zu lassen?

Wann habe ich zum  
letzten Mal etwas zum  
ersten Mal gemacht?  
Was war gut daran?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Sich akzeptieren  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wodurch fühle ich  
mich mit anderen  
verbunden?

Wen könnte ich  
derzeit unterstützen?  
Wodurch? Und  
worin genau?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wer steht mir mit Rat  
und Tat zur Seite?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Menschen tun  
mir gerade gut?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche soziale  
Beziehung erlebe ich  
derzeit als besonders  
verlässlich?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Mit wem könnte ich  
mal wieder Kontakt  
aufnehmen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie schaffe ich es trotz  
räumlicher Distanz mit  
anderen Menschen  
verbunden zu bleiben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Wie kann ich meine  
sozialen Kontakte  
pflegen?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Welche Unterstützung  
könnte ich gegenwärtig  
brauchen? Wer könnte  
sie mir geben?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



Was erlebe ich an  
mir oder an meinem  
Umfeld momentan  
anders?

Fragen für beispiellose Zeiten // Kategorie: Eingebunden sein  
[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)