

Wenn die Seele leidet ...

Wirkungen der Bioenergetischen Meditation bei psychosomatischen Störungen – anhand von Fallbeispielen

Liebe Anwesende!
Herzlich willkommen!
Ich begrüße Sie zu dem Vortrag „Wenn die Seele leidet ...“



Mein Name ist Anna

Frank. Ich bin Heilpraktikerin (Psychotherapie) mit Praxis in Münster und möchte Sie mit einem Verfahren vertraut machen, das ich häufig anwende.

Als ich vor über 13 Jahren anfing, kannte ich noch keine Bioenergetische Meditation.

Zu mir kamen und kommen Menschen, die etwas verbessern wollen in ihrem Leben. Letztendlich geht es dabei immer um die Beziehung zu sich selbst – auch wenn es sich vordergründig um etwas anderes zu handeln scheint wie z.B. um Beziehungen zum Partner, zu Kindern, im Job, störende Gefühle, die von ganz allein kommen wie Eifersucht, depressive Verstimmungen,

Nörgeln am anderen ... Stress, Verspannungen und gesundheitliche Probleme aller Art.

Als systemische Therapeutin kann ich durch entsprechendes Vorgehen gemeinsam mit Klienten Lösungen entwickeln. Systemische Therapie bezieht die Wechselwirkung aller Menschen ein, die zu einem System gehören. D.h. sie sieht nicht nur den Klienten vereinzelt und losgelöst von seiner sozialen Umgebung sondern bezieht alle relevanten Menschen oder Anteile mit ein: Familienmitglieder, den Beruf, z.B. ein Team, bei einer Erkrankung Körperteile usw. So arbeite ich, wenn es angezeigt ist, auch heute sehr gerne. Auch Familienaufstellungen als Teil der systemischen Therapie haben sich sehr bewährt. Damit arbeite ich sehr oft im Einzelsetting. Aber heute spreche ich über die BM

2004 erzählte mir eine Freundin von Viktor Philippi und der Bioenergetischen Meditation. Sie machte die Ausbildung bei ihm. Die Broschüre „Heiler werden“ sprach mich an. Ich dachte: Erst mal eine Sitzung ausprobieren. Also nahm ich den Telefonhörer, um einen Termin für eine Behandlung zu machen. Welch ein Glück – das weiß ich heute : ich hatte Viktor Philippi persönlich am Telefon. Ich legte ihm mein Problem dar. Ich spürte am Telefon, wie überall in meinem Körper etwas passierte. Er sagte, er

arbeite schon mit mir. Auch, nachdem wir das Telefongespräch beendet hatten, war Hitze und Kribbeln in meinem Körper zu spüren. Ein tiefer Friede war in mir, den ich so noch nie kennen gelernt hatte. Damit war meine Entscheidung für die Ausbildung zum Bioenergetiker Extrasens geboren.

Schon während der Ausbildung spürten wir Teilnehmer die Energien, die da am Werke waren und waren sehr dankbar, damit arbeiten zu dürfen. Unsere eigene Empfindung war sehr sensibilisiert und wir spürten Kribbeln in den Händen, Hitze, Kälte, Druck, Stechen, Schweben, Farbensehen, und anderes. Dies alles sind Reaktionen auf die eingeleitete Bioenergie.

Ab 2005 ist die Bioenergetische Meditation aus meiner Praxis nicht mehr weg zu denken. Fast täglich arbeite ich damit und staune immer wieder neu darüber, wie sehr sie den Menschen hilft.

Natürlich müssen auch die Menschen mit Beschwerden selbst etwas für sich tun! Einfach nur sich abgeben und ihre Eigenverantwortung gleich mit – das bringt auf Dauer keinen wesentlichen Erfolg.

Schauen wir uns einmal die psychosomatischen Störungsbilder an. Jeder ist damit schon direkt oder indirekt in Kontakt gekommen:

Asthma bronchiale, Störungen im gastro-intestinalen Bereich (Darm, Magen), im urogenitalen System, Neurodermitis, Schlafstörungen, Herzstörungen ... usw. Sie haben Schmerzen und es gibt keinen organischen Befund.

Was ist Krankheit und was ist Gesundheit? Wieso können Sie sich nackt im Schnee tummeln, wenn Sie verliebt sind und bleiben gesund – und bekommen gleich eine Grippe vom Niessen eines anderen Menschen, wenn Sie nicht gut drauf sind? Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Es bedeutet, Ihre gesamte Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen, so dass es Ihnen wieder rundum gut gehen kann. Das beinhaltet viel mehr als nur beschwerdefrei zu sein: es bedeutet Ausgeglichenheit, guten Appetit, gute Verdauung, guten Schlaf, gute Laune, gute Beziehungen ...

In diesem Zustand jubelt ihre Seele!!!

Was kann eine Störung im freien Fluss der Energie verursachen, so dass sich letztendlich eine körperliche Krankheit manifestieren kann und ihre Seele leidet?

Es bilden sich **Blockaden**. Wie ein Bach, der plötzlich einen riesigen Gesteinsbrocken im Lauf hat und das Wasser nicht mehr so fließen kann, wie es vorgesehen ist.

Blockade: was ist das? Wir können uns das so vorstellen: Wir alle sind als pulsierende, quicklebendige kleine Wesen auf diese Welt gekommen. Sehen Sie nur, wie kleine Kinder ganz in ihrem Element sind: sie lachen, weinen, lachen wieder. Nichts wird lange festgehalten. Sie lassen ihre Gefühle einfach durchströmen.

Dann werden wir älter. Wir genießen Erziehung und wollen es unseren Eltern recht machen. Die kleine Seele liebt Mama und Papa über alles und ist auch von den Eltern vollkommen abhängig. Es entstehen erste Konflikte: Fass nicht auf die heiße Herdplatte und das Kind tut es doch. Es kann ausgeschimpft werden. Natürlich meinen die Eltern es gut – aber das Kind unterdrückt Emotionen wie weinen oder Aggressionen, damit es nicht aus der Reihe tanzt. Es tut alles, um geliebt zu werden, schränkt sich ein, will sich anpassen. Beim Weinen sind Brust, Zwerchfell und Kehlkopf beteiligt. Wird es unterdrückt (Halt mal die Luft an), werden die Gefühle in den Muskeln festgehalten. Bleibt das Kind oder der Erwachsene später bei dieser Zurückhalten, bilden sich Verhärtungen und Verspannungen in diesem Bereich, die später, falls chronifiziert Herzprobleme und Lungenprobleme verursachen können.

Diese Darstellung ist der Anschaulichkeit halber recht vereinfacht. Genau wie ein weiterer Erklärungsansatz für Blockaden: Wir sind reine Lebensenergie, die durch Erziehung, soziales Umfeld, gesellschaftliche Anpassung immer mehr kopfgesteuert wird. Früh beginnen wir, Introjekte und Glaubenssätze über uns selbst zu bilden. Sätze wie „Ich kann das nicht“ – „Keiner liebt mich“ – „Ich bin dumm“ – „Ich bin allein“ – „Keiner versteht mich“ sind innere, hoch wirksame Glaubenssysteme, nach denen wir unsere unbewusste, innere Steuerung vornehmen. Da 97 % all dessen, was wir denken und wahrnehmen, unbewusst sind, sind diese inneren Einstellungen das, was uns wirklich steuert. Auch gegen unseren erklärten Willen. Alles, was wir durch Arbeit an uns selbst „hochgeholt“ haben, uns also bewusst gemacht haben, können wir steuern. Das heißt, wir haben die Wahl, uns für diesen oder jenen Weg zu entscheiden und leben nicht auf „autopilot“, d.h. ES, das Unbewusste, steuert mich.

Ganz ähnlich, und das kennen Sie bestimmt alle: Sie haben eine Verspannung im Muskel und gehen automatisch in eine Schonhaltung, die im Muskelsystem großen Schaden anrichten kann. Auf der körperlichen Ebene finden wir die gleichen Regulationsmechanismen der Schmerzvermeidung wie auf der seelischen Ebene .

Um den Kern der eingeschlossenen Lebensenergie legt sich ein Widerstand. D.h. ich meide unbewußt alle

Situationen, die mich auch nur im Entferntesten an das ursprüngliche Ereignis erinnern. Somit wird der ursprüngliche Schmerz überbewertet und man nimmt sich Möglichkeiten, am Leben frei teilzunehmen.

Werte wie ein sicheres Einkommen, ein Haus, materielle Ersatzbefriedigungen gehen ganz konform zu den Interessen der Wirtschaft, einen guten Absatz zu erzielen für ihre Güter, die fast niemand so wirklich braucht. Vorgegaukelt wird Attraktivität und Sex, Sinn und Sinnlichkeit beim Erwerb eines schicken Autos, gute Mutter beim Verwenden von Fertigprodukten, gute Hausfrau beim Kauf des richtigen Waschpulvers usw.

Ein Fallbeispiel: Ein junger Mann, Anfang 30, nennen wir ihn Jens, kommt in meine Praxis. Er arbeitet seit dem Studium seit einigen Jahren in einem großen Unternehmen in einer Führungsposition, hat Karriere gemacht und plötzlich sieht er die Leere in seinem Leben, die Sinnlosigkeit vom Anhäufen materieller Güter. Er kann so nicht weiter machen. Wir haben einige Therapiegespräche mit anschließender Biomeditation. Nach jedem Mal kommt Jens zur neuen Sitzung und hat Erkenntnisse über sich gesammelt und umgesetzt in den Alltag. Zum Beispiel ist ihm klar geworden, dass es nicht

nicht ihm als Person schlecht geht, sondern seine Lebensumstände ihn im Moment dazu bringen. Daraufhin konnte er sofort sich aus der Opferrolle entlassen. Sein Wissensdurst und Engagement sind sehr hoch. Bald fühlt er sich immer besser und klarer, wir verabschieden uns und vor kurzem, nach einem Jahr, kommt er wieder in meine Praxis, um zu erzählen: Ein freudestrahlender, schwungvoller junger Mann mit leuchtenden Augen, der sich seine Träume selbst erfüllt hat. Er ist einfach seinem Herzen gefolgt, ohne Angst vor wenn und aber. Er hat gelernt zu vertrauen, sich und dem Leben und nimmt an, was kommt. Das Leben beschenkt ihn reichlich.

Was war geschehen?

Die Bioenergie wirkt auf unseren Stoffwechsel, unser Immun- und Nervensystem.

Die Pulsation und Funktion aller inneren Organe, des Immunsystems und der Hormone werden von unserem vegetativen Nervensystem reguliert – je nach Tageszeit und äußeren Bedingungen stellt es den Körper eher auf Stress und Aktivität oder auf Entspannung und Verdauung ein. Beide Funktionen sind gleichermaßen wichtig für ein gesundes Funktionieren unseres Organismus; in unserer leistungs- und stressbetonten Zivilisation diktiert jedoch meist chronische Anspannung unser Leben – uns bleibt

weder genug Energie, um uns lustvoll nach außen zu wenden, noch können wir die Ruhe zu wirklicher Erholung und Entspannung finden. Durch diese vegetative Störung kommen unsere inneren Organe häufig aus dem Tritt; zunächst kann sich dies in Beschwerden bemerkbar machen, bei denen der Arzt organisch "nichts finden" kann – diese sogenannte "vegetative Labilität" ist häufig die Ursache von Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bauchkrämpfen, Magendruck, Schlaflosigkeit, innerer Unruhe oder Müdigkeit. Aus der vegetativen Störung können sich aber auch konkrete psychosomatische Erkrankungen wie zum Beispiel Migräne, Asthma, Magengeschwüre, Hauterkrankungen oder Depressionen entwickeln.

So ging es auch Jens: Er kam mit Symptomen von Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Dann hat er sein Leben selbst in die Hand genommen mit meiner Unterstützung und der Bioenergie.

Die Bioenergie wirkt auf ganz tiefe Weise auf allen Ebenen des Menschen. Auf der körperlichen, der seelischen und der geistigen Ebene. Sie löst oder stellt wieder her, was sich auf der Informationsebene verschoben hat. Sie stellt die ursprüngliche Matrix wieder her. Dadurch kann der

Körper sich selbst wieder regenerieren und heilen. Ebenso wie die Gefühle und Gedanken.

Bioenergie ist kurz gesagt die Arbeit am freien Fluss des Lebendigen.

Wir gehen davon aus, dass die Lebensenergie in unserem Körper wenn er gesund ist, in ausreichender Menge vorhanden ist und in ihm strömt und pulsiert. Diese Energie wird von unserem Körper ständig aus der Umgebung durch Atmung, Nahrung und Sonnenlicht aufgenommen, und durch Arbeit, Gefühle, Stoffwechselprozesse wieder abgegeben – es findet also ein ständiger Wechsel von Ladung und Entladung statt. Je freier der Fluss an Lebensenergie und je stärker die Pulsation, desto gesünder, vitaler und kreativer fühlen wir uns.

Dieser Prozess ist jedoch störanfällig. Wir haben schon gesehen: bereits in der Kindheit wird unsere Lebendigkeit eingeschränkt, wenn wir lernen, unsere Gefühle zu beherrschen, z.B. Aggressionen oder Tränen zu unterdrücken. Äußere Einflüsse wie Streit in der Familie, Stress am Arbeitsplatz oder andere emotionale Traumen können auch dazu führen, dass wir unseren Gefühlen keinen Ausdruck mehr verleihen können, innerlich versteinern oder zumindest starke

Selbstbeherrschung üben. Dies tun wir hauptsächlich, indem wir die Atmung beschränken und Muskeln anspannen: der Fluss der Lebensenergie wird behindert. Über Reflexbögen führen diese Muskelanspannungen direkt zu einer Störung des vegetativen Nervensystems, das die Tätigkeit aller inneren Organe, Drüsen und des Immunsystems regelt: seine gesunde Funktion wird gestört, die Organe kommen aus dem Tritt und die Grundlage für zahlreiche somatische Erkrankungen ist gelegt.

Ziel der Biomeditation ist es, vegetativ-energetische Störung und Blockierungen zu beheben, indem Menge, Verteilung und Pulsation der Lebensenergie wieder harmonisiert werden. Gleichsam arbeitet die Bioenergie auf der körperlichen Ebene, kann die Verspannungen lösen, auf der psychischen Ebene, indem sie Probleme bewusst macht oder aufhebt und auch auf der Ebene des Geistes, der Gedanken. Hierzu bedarf es –ich sage mal – lebenslanger Übung.

Eine Dame kommt – sie ist um die 30 Jahre – mit einer schon lang anhaltenden Panikattacke, Rückenschmerzen, Misstrauen allem gegenüber. Nach der ersten Sitzung

Bioenerget. Meditation sagt sie etwas ungehalten, sie habe gar nichts gemerkt. Ich erkläre ihr, dass man auch nicht unbedingt etwas merken muss, die Wirkung unabhängig vom eignen Empfinden da.

Aus Erfahrung habe ich gelernt, dass die Biomeditation immer etwas bewirkt. Ich erkläre es gerne so: je öfter ich die BM erfahre, desto mehr Blockaden und Panzerung wird abgetragen. Die Konsequenz ist, dass die Wahrnehmung sich verfeinert und ich mehr spüren kann.

Sie kommt zur 2. Sitzung und erwähnt noch etwas ungläubig, dass ihre Kreuzschmerzen vergangen seien. (Sie sind auch bis jetzt nicht wieder aufgetreten!)Auch sei sie ruhiger geworden. Im Laufe der Sitzungen wird die innere Ruhe und der innere Friede immer größer und die Panikattacke bekommt eine händelbare Qualität: sie ist zwar nicht verschwunden, aber kann aus der Beobachterperspektive betrachtet werden. Die Identifikation damit ist aufgehoben.

Ich bin keine Verhaltenstherapeutin und hatte auch nicht viel inhaltlich mit der Dame über ihr Panik-Thema gesprochen. Dennoch hat hier die Biomeditation viel ausrichten können.

Auch ihr kleiner Sohn, 5 Jahre alt, hatte Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen und im Kindergarten. Teils nässte er auch ein. Nach einer einzigen Behandlung auf der Liege war das Kind wie ausgewechselt und ist es noch. Kinder haben noch nicht so viel Negativität angesammelt wie wir Erwachsene im Laufe der Jahre und eine Behandlung zeigt früher Erfolg. Dennoch hatte die Mutter des Kindes schon nach der 6. Sitzung zum ersten Mal in ihrem Leben das Gefühl, sich endlich einmal fallen lassen zu können. Nach einer weiteren Sitzung haben wir die Behandlungen beendet. Das Ziel war erreicht.

Grundsätzlich ist anzuraten im Frühjahr und im Herbst eine bis zwei bioenergetische Behandlungen zu wiederholen, um einfach wieder gut mit Lebensenergie versorgt zu sein. Dies ist gut für die gute Gesundheit, gute Gefühle und Laune, Ideen usw.

Ein Herr kommt zu mir mit einem komplexen Problem: äußerlich extreme Schlaflosigkeit und Mattigkeit. Seine Lebensumstände sind schwierig: eine gefährdete Beziehung, finanzielle Sorgen in der Selbständigkeit ... Wir konnten die äußeren Umstände nicht verändern, aber seine Sichtweise darauf und in einer gemeinsamen Paartherapie mit seiner Ehefrau unterzogen sich beide auch der Bioenergetischen Meditation. Es kehrte Frieden

ein. Die Ehefrau konnte sich während der Biomeditation von ihrer kurz zuvor verstorbenen Mutter und Schwester verabschieden, was ihr große Erleichterung verschaffte. Das hatte auch wiederum gute Wirkung auf den Ehemann. Als er zur 4. Sitzung kam strahlte er und sagte: „Ich könnte Bäume ausreißen“ Er hat wieder Kraft und kann gut schlafen.

Sie sehen, meine Damen und Herren, hier sind wunderbare Kräfte am Werk, die man rational gar nicht erklären kann. Sie wirken auf viel tieferer Ebene, auf der Ebene der Seele und bringen dort Heilung.

Allerdings muss man auch selbst was tun. Sie wissen, dass Gedanken kommen und gehen. Wir denken täglich zwischen 60.000 und 200.000 Gedanken. Die meisten davon sind unbewusst. Die schlechten, negativen Gedanken kommen seltsamer Weise immer von ganz alleine. Sie sind gut konditioniert! Die guten Gedanken muss man lernen, selbst zu erzeugen. So kann als persönliche Übung jedem bewusst wahrgenommenen negativen Gedanken ein positiver hinzugefügt werden: Ich denke: „was für ein schreckliches, kaltes Wetter“ und fühle mich schlecht dabei. Ich bin im Widerstand mit dem, was ist. Beginnen Sie gleich damit, nach der Sonnenseite

dieses Augenblicks zu suchen und in jeder sich ergebenden Situation nach dem Allerbesten Ausschau zu halten. Wenn Sie tief genug graben, werden Sie es finden. Sei es eine schöne Blume, das Lächeln eines Menschen oder was auch immer da gerade **auch** ist.

Unser Verstand ist im Wesentlichen damit beschäftigt, zu vergleichen und zu ver- und beurteilen. Es ist ja gut, dass wir für eine Tafel Schokolade keine 100 Euro bezahlen. Alles hat seinen Platz! Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Supermarkt an der Kasse. Oder Sie sitzen gerade am Steuer Ihres Autos. Natürlich haben Sie es eilig! Jemand drängelt sich vor. Da können die Emotionen schon mal hochschlagen, oder? Ich glaube, das hat jeder schon mal erlebt. Was geschieht ist: es gibt eine schlechte Stimmung – und zwar für uns selbst!!! Es ist hoch empfehlenswert, Gedankenhygiene zu betreiben ...

Die Tierwelt reagiert da einfacher und effektiver:

Ein Erpel z.B. macht das ganz anders: wenn er sich über etwas aufregt, z.B. einen Konkurrenz-Erpel in seinem Revier, dann wird er davongejagt, evtl. gibt es einen Kampf. Dann kommt das Interessante: die Tiere schütteln ihre überschüssige Energie einfach körperlich ab und kehren zu ihrem normalen Modus zurück. Hat sich ein Mensch über einen anderen Autofahrer z.B. oder an der

Kasse am Supermarkt aufgeregt, dann schleppt er die Begebenheit den ganzen Tag mit sich herum, erzählt es noch überall, regt sich erneut auf und alles wird noch schlimmer, obwohl die Situation schon längst vorbei ist. Oftmals kann er es sogar abends zum Schlafen nicht gehen lassen. Was passiert? Er selbst schadet sich damit – es macht ihn wütend oder ärgerlich. Eine Emotion, die auf Dauer nicht gut tut. Der andere kann es schon längst vergessen haben.

Hierzu eine kleine Geschichte: Zwei Mönche sind auf dem Weg nach Hause ...

Sie kommen an einen großen Fluß, den sie überqueren müssen. Dort steht eine Frau, die es alleine nicht schafft, über den Fluß zu kommen. Beherzt packt einer der Mönche die Frau auf den Rücken und geht mit ihr durch den Fluß. Die Mönche gehen schweigend weiter. Kurz bevor sie das Kloster erreicht haben, sagt der andere Mönch: „Du weißt, dass ich das melden muß! Wir dürfen keinen Kontakt zu Frauen haben!“ Da antwortet der andere: „Ich habe sie nur herübergetragen, du aber schleppst sie immer noch mit Dir herum!“

ÜBUNG um hier und jetzt zu erleben, wie unsere Gedanken unsere Gefühle steuern

Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle. Denken Sie einmal an eine sehr unerfreuliche Situation in ihrem Leben und beobachten dazu ihren Körper.

Dann holen Sie sich eine sehr angenehme Situation aus ihrem Leben in Erinnerung und spüren auch hier in ihrem Körper nach.

Welchen Unterschied können Sie wahrnehmen?

Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle. Unsere Gefühle erzeugen unsere Gesundheit. Was Sie denken, was Sie tun und wie Sie sich verhalten kann eine außerordentliche Wirkung auf den Zustand der Welt haben.

Gedanken sind Energie und Energie ist immer das, was krank macht oder was heilt.

Jeder Heilung liegen immer energetische Prozesse zugrunde - genau wieder jeder Krankheit energetische Prozesse zugrunde liegen. Sie beginnt in negativem Denken und negativen Gefühlen, begleitet von alten Glaubenssätzen, Selbstmitleid und vielen anderen Faktoren. Energie ist überall in der Atmosphäre vorhanden, sie umgibt den menschlichen Körper als Energiefeld und ist in ihm angereichert:

Es ist also keine "fremde" Energie, die dem Körper zugeführt wird, sondern die Lebensenergie des

Körpers selber wird angeregt, seine Selbstheilungskräfte unterstützt.

In gesundem Zustand strömt und pulsiert Lebensenergie in unserem Körper, sie macht unsere Vitalität aus.

Wenn unsere Vitalität hoch ist, fühlen wir uns gesund und kreativ, heilen Wunden schnell ab. Ist sie niedrig, wird Heilung verzögert, führt eher zu chronischen Erkrankungen.

Die Vitalität ist auch abhängig von der Umgebung und den jeweiligen Lebensumständen.

Das Konzept einer überall im Kosmos vorhandenen subtilen Energie geht weit in die menschliche Frühzeit zurück und ist uns auch unter den Namen Chi, Prana, Od, Elan vital oder animalischer Magnetismus bekannt. In vielen anderen Kulturen ist dieses Konzept bis heute eine Selbstverständlichkeit und wird bei der Heilung eingesetzt, z.B. in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Lebensenergie-Konzepte finden sich schon in den Schriften des Hippokrates und sind in Europa bis Mitte des 19 Jh. unter dem Namen "Vitalismus" bekannt.

Wilhelm Reich erkennt Anfang des letzten Jahrhunderts die Orgon-Energie.

Liebe Anwesende, Sie sehen, wir befinden uns hier in guter Gesellschaft! Ich hoffe, ich konnte mit Ihnen einige meiner Gedanken und Erfahrungen aus meiner Praxis teilen und Ihnen somit die Biomeditation etwas näher bringen.

Biomeditation und Therapie ergänzen sich wunderbar! Sie bedeuten Wachstum und dienen dazu, sich von Begrenzungen zu befreien und in seine Kraft zu kommen. Neben gesundem Denken, Dankbarkeit und Annahme können Sie sich auch selbst unterstützen durch gute Ernährung, Sport, bewusstes Atmen und gute Sexualität. Und stellen Sie sich selbst immer wieder die Frage: was tut mir gut und was nicht. Wer von Ihnen jetzt Interesse hat, mehr über meine Arbeit zu erfahren oder Informationsmaterial mitnehmen möchte, kann es hier erhalten. Ich stehe Ihnen gerne noch für ein Gespräch zur Verfügung.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit. Und jetzt gibt es Raum für Fragen.