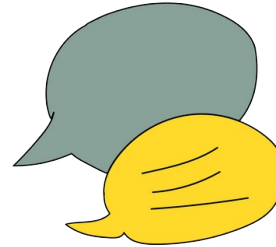


**WE ARE  
MENTAL**



DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

BOOKLET ZUR

**MENTALEN  
MITARBEITERFÖRDERUNG  
- TEILAUSZUG -**

# HERZLICH WILLKOMMEN

*Dieses kleine Booklet haben wir für all jene erstellt, denen ihre mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie uns.*

Für Mitarbeitende, Führungskräfte und Geschäftsführer:innen.

Für die Mentale Mitarbeiterförderung.

Für Menschen.

- Denn Psyche geht uns alle etwas an -

## **Denkt bitte immer daran:**

Psychische Gesundheit im Unternehmenskontext ist ein bisschen mehr als Achtsamkeit und "We are family - wir gehen alle wertschätzend miteinander um".

*Die Wirtschaftspsychologinnen*

*Melanie & Melanie*

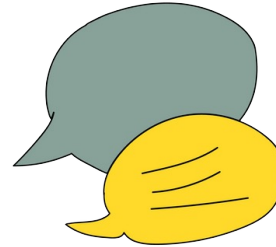
# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>Was dieses Booklet ist</b> .....	1
• <b>Wer sind wir</b> .....	2
• <b>Kapitel Achtsamkeit</b> .....	3
◦ Atemübung gegen Stress .....	5
◦ Gedankenunterbrechung .....	6
◦ To-Do-Liste für Heute .....	7
◦ Ja oder Nein? .....	8
◦ Mandala .....	9
• <b>Kapitel Reflexion</b> .....	10
◦ Reflexionsfragen .....	12
◦ Meine Masterpieces .....	13
◦ Lerne Dich selbst kennen .....	14
◦ Bedürfnisgefäße .....	15
◦ Autobiografie in fünf Kapiteln .....	16
• <b>Kapitel Reframing</b> .....	17
◦ Anstelle von "Wie geht's Dir?" .....	19
◦ Reframing your Day .....	20
◦ Reframing your Routine .....	21
◦ Reframing your Perspective .....	22
◦ Glaubenssatz-Bingo .....	23
• <b>Kapitel Unternehmen</b> .....	28
◦ Verantwortung von Unternehmen .....	30
◦ Die Psychische Gefährdungsbeurteilung .....	31
◦ Einwirkung auf den Menschen .....	36
◦ Führungsstile .....	38
◦ Growth and Fixed Mindset .....	39
◦ Führungskraft .....	40
• <b>Kapitel Unterstützung</b> .....	41
◦ 20 Strategien gegen Stress .....	43
◦ Verhaltensänderung erkannt? .....	44
◦ Mentale Mitarbeiterförderung .....	45
◦ Unterstützungsangebote & Informationen .....	49
• <b>Psyche geht uns alle etwas an!</b> .....	50
• <b>Quellenverzeichnis</b> .....	51



Die nachfolgenden Seiten sind ein Teilauszug aus unserem Booklet. Wenn Du Interesse an der Vollversion für Dich und/oder Deine Mitarbeitenden hast, kontaktiere uns gerne.

# WE ARE MENTAL



DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

## WAS DIESES BOOKLET IST

- Ein Impulsgeber
- Eine kleine Unterstützung für den (Arbeits-)Alltag
- Ein kleiner Wegweiser zur Bewältigung von Belastungen
- Eine Hilfestellung für Mitarbeitende, Führungskräfte und für das Unternehmen an sich

## WAS DIESES BOOKLET NICHT IST

- Ein therapeutischer Ersatz
- Eine komplette Verhaltensänderung
- Eine Ausrede für "Wir haben doch etwas gegen die psychischen Belastungen getan"
- Ein vollständiges Kompendium für die "Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz"

Zur besseren Lesbarkeit haben wir personenbezogene Bezeichnungen, die sich sowohl auf weiblich gelesene als auch auf männlich gelesene Personen beziehen, an manchen Stellen nur in männlicher Form aufgeführt. Dies soll keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes darstellen.

# WER WIR SIND



Wir machen Mentale Mitarbeiterförderung.

WE ARE MENTAL begleitet Dich und Dein Unternehmen auf dem Weg zur Optimierung einer nachhaltigen und psychisch-gesunden Arbeitsplatz- und Unternehmenskultur. Als studierte Wirtschaftspsychologinnen sind wir spezialisiert auf die Themen Emotionale und Psychische Gesundheit im Arbeitskontext und stehen Organisationen bei der Gestaltung, Durchführung und Beurteilung von Psychischen Gefährdungen zur Seite.

Die Psychische Gefährdungsbeurteilung (GBPsych) ist für alle deutschen Unternehmen nach §5 Arbeitsschutzgesetz gesetzlich verpflichtend und überdies eine EU-Richtlinie. Aufgrund dessen werden individuelle Maßnahmen abgeleitet, um die Psychischen Gefährdungen zu minimieren. Neben der Durchführung und der Ableitung von individuellen Maßnahmen auf Basis der GBPsych, halten wir Workshops, Vorträge und geben Coachings, um die psychischen Gefährdungen am Arbeitsplatz zu minimieren sowie die Psychische Gesundheit zu etablieren und zu stärken.

# KAPITEL ACHTSAMKEIT

**WE ARE  
MENTAL**   
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

# WE ARE MENTAL



DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

Achtsamkeit wurde zum Trend. Das ist auch gut so. Denn es gibt mittlerweile viele wissenschaftlich fundierte Nachweise dafür, dass Achtsamkeit unser Wohlbefinden steigern kann. Obwohl für uns Psychische Gesundheit so viel mehr ist als Achtsamkeit, möchten wir es nicht missen. Daher erwarten Dich auch hierzu ein paar Impulse.

# ATEMÜBUNG GEGEN STRESS

Setze Dich bequem hin und schließe die Augen, wenn Du magst.

Lege Deine Hände auf Deinen Bauch.

Atme tief in Deinen Bauch und zähle dabei bis 4. Spüre dabei, wie sich Deine Hand hebt.

Halte Deinen Atem kurz an.

Atme langsam durch den Mund aus und zähle dabei bis 8.

Auch hier, spüre, wie sich Deine Hand senkt.

Wiederhole diese Übung für 10 Atemzüge und beobachte Deinen Atem.

Lasse ihn länger und langsamer werden.

Wusstest Du, dass regelmäßige Atemübungen Deinen Sympathikus und Parasympathikus beeinflussen können?



# GEDANKENUNTERBRECHUNG



5 Dinge, die Du **siehst**



4 Dinge, die Du **fühlst**



3 Dinge, die Du **hörst**



2 Dinge, die Du **riechst**



1 Sache, die Du **schmeckst**

# KAPITEL REFLEXION

**WE ARE  
MENTAL**   
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

# WE ARE MENTAL



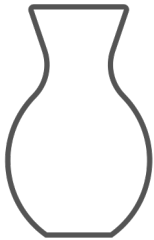
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

In diesem Kapitel stellen wir Dir ein paar  
Übungen zur Reflexion vor, damit Du Dich  
mit Deiner Umwelt und vor allem mit Dir  
selbst auseinandersetzen kannst.

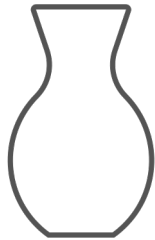
# BEDÜRFNIS-GEFÄSSE

Überlege, welche Bedürfnisse Du hast und zeichne den jeweiligen Füllstand ein. Die Bedürfnisse können sich auf Dein Arbeitsleben, aber auch auf Dein Privatleben beziehen.

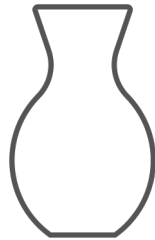
Frage Dich: "Was kann ich tun, um mein Gefäß weiter zu füllen?"



Unterstützung



Wertschätzung



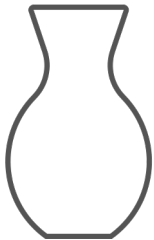
Bewegung



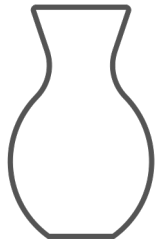
Kreativität



Freude



Sicherheit



Erholung



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

# AUTOBIOGRAFIE IN FÜNF KAPITELN

1.

Ich gehe die Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich falle hinein.

Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung.

Es ist nicht meine Schuld.

Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich tue so, als sähe ich es nicht.

Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.

Aber es ist nicht meine Schuld.

Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich sehe es.

Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.

Meine Augen sind offen.

Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine Schuld.

Ich komme sofort heraus.

4.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.

Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.

Ich gehe darum herum.

5.

Ich gehe eine andere Straße.

# KAPITEL REFRAMING

**WE ARE  
MENTAL**   
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

# WE ARE MENTAL



## DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

Im Kapitel "Reframing" beschäftigen wir uns mit gedanklichen Alternativen. Wir wollen versuchen, eine neue Perspektive einzunehmen und durch kleine (Alltags-)Veränderungen eine bewusstere und wertschätzendere Verbindung zu unserem Umfeld und unserem Selbst herzustellen.

Denn: Wünschen wir uns nicht alle mehr Menschlichkeit im Umgang miteinander (und mit uns selbst)?

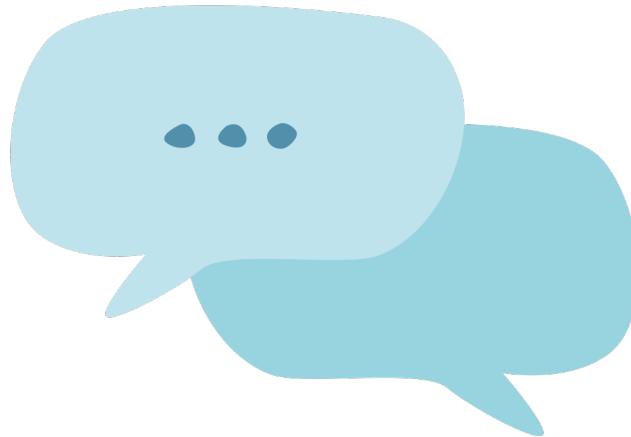
# ANSTELLE VON "WIE GEHT'S DIR?"

"Was hat Dich heute zum Lachen gebracht?"

"Welches Wetter hat Deine Stimmung heute?"

"Kann ich Dir heute etwas Gutes tun?"

"Wie fühlst Du Dich aktuell?"



"Wie geht's Dir auf einer Skala von 0-10?"

"Was beschäftigt Dich gerade in deinem Leben?"

"Ich habe das Gefühl, Dich bedrückt etwas, möchtest Du darüber sprechen?"

## REFRAMING YOUR PERSPECTIVE

# AUSRUHEZEICHEN



# KAPITEL UNTERNEHMEN

**WE ARE  
MENTAL**   
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

# WE ARE MENTAL



DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

Dieses Kapitel geht speziell auf Unternehmen  
und Führungskräfte ein.

Mitunter werden verschiedene Führungsstile  
vorgestellt und förderliche Führung  
aufgezeigt. Des Weiteren findest Du eine  
kleine Einführung in das Gebiet der  
Psychischen Gefährdungsbeurteilung.

# VERANTWORTUNG VON UNTERNEHMEN

Wenn Unternehmen das Licht der Welt erblicken, haben Geschäftsführer:innen nicht nur eine Verantwortung sich selbst, sondern auch ihren Mitarbeitenden gegenüber.

## **Unternehmen tragen Verantwortung...**

Unternehmer:innen haben nicht nur eine gesetzliche Verpflichtung die Psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu stärken, sondern auch eine moralisch & ethische Verantwortung gegenüber ihren Beschäftigten.

Ungünstige Arbeitsbedingungen machen Mitarbeitende krank. Um dem entgegenzuwirken, müssen Unternehmen eine betriebliche Kultur schaffen, in der es sich lohnt zu arbeiten.

Stichwort: **Corporate Social Responsibility**

Mehr zum Thema Fürsorge- und Sorgfaltspflicht findest Du [hier](#).

Bleiben wir beim Thema Verantwortung und schauen uns einmal die Psychische Gefährdungsbeurteilung auf den nächsten Seiten genauer an:

# DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG NACH DEM ARBEITSSCHUTZGESETZ

**Arbeitgeber:innen - jeglicher Unternehmensgröße - sind verpflichtet, die psychischen Belastungen wie beispielsweise Arbeitszeit und soziale Beziehungen bei der Arbeit zu ermitteln und durch geeignete Maßnahmen zu minimieren.**

§§ 4 & 5 Arbeitsschutzgesetz

PUHH....

ARBEITSSCHUTZGESETZ: „PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG.  
PFLICHT FÜR ALLE UNTERNEHMEN.“



# DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG NACH DEM ARBEITSSCHUTZGESETZ

## **Wir starten von hinten:**

**!** Was die Psychische Gefährdungsbeurteilung nämlich NICHT will: einzelne Mitarbeitende mit psychischen Erkrankungen aufzuspüren und öffentlich an den Pranger stellen. Das wäre nicht zielführend.

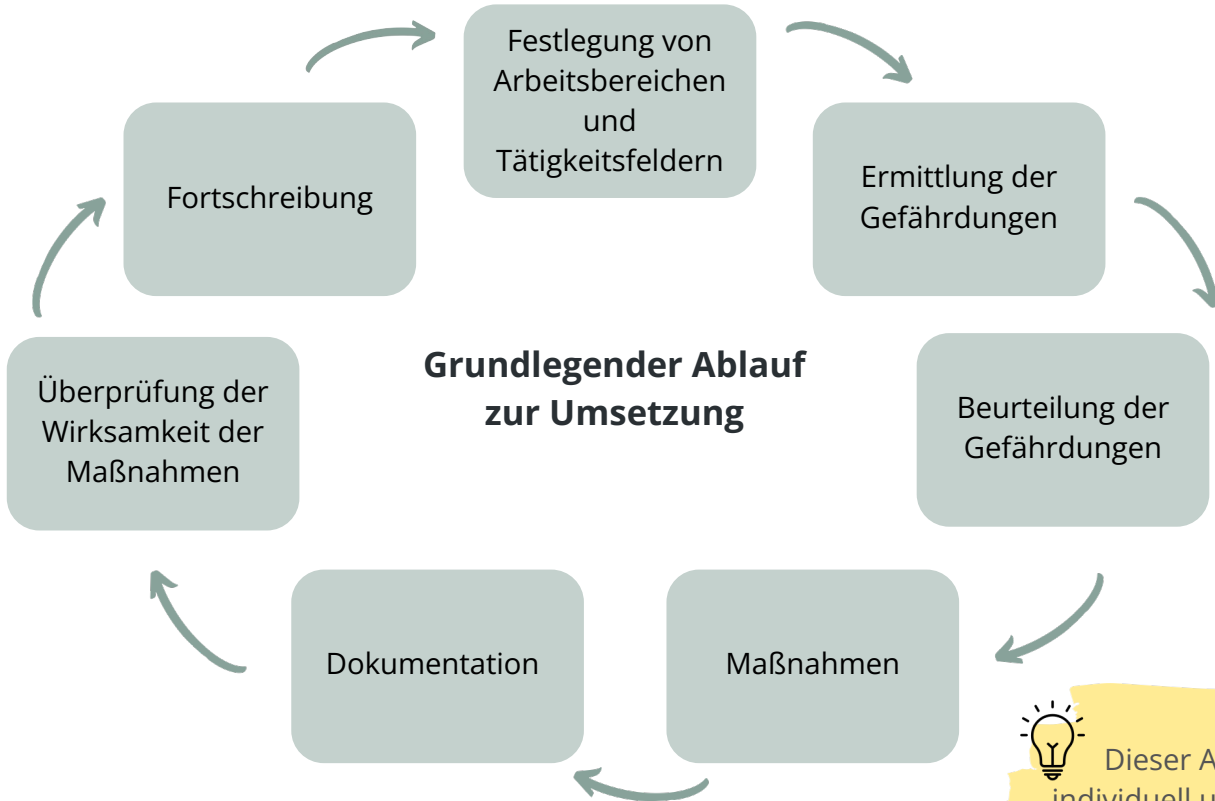
## **Jetzt von vorne:**

**!** Bei der Psychischen Gefährdungsbeurteilung geht es darum, die Psychischen Belastungen zu ermitteln, die eine negative Beanspruchungsfolge bewirken - um dann daraus abgeleitete Maßnahmen zum Arbeitsschutz einzuführen und die Psychische Gesundheit aller Beteiligten im Unternehmen zu stärken.

Was genau wir Psycholog:innen unter den Begriffen „Psychische Belastung“ & "Psychische Beanspruchung" überhaupt verstehen, haben wir Euch weiter unten im Booklet erklärt.

# DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

## ABLAUF



Dieser Ablauf wird individuell und passgenau auf Euer Unternehmen abgestimmt.

# DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Zwei Mitarbeitende stehen bei ihrem Vorgesetzten im Büro.  
Eine Person hat einen gebrochenen Arm, die andere Person nicht.

*Was glaubst Du ...*

## WER IST KRANK?



# DIE PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

## AUFLÖSUNG: BEIDE!

### NA... ERWISCHT?

Im Kontext Psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz wird häufig von BELASTUNGEN und BEANSPRUCHUNGEN gesprochen. Doch wo genau liegt der Unterschied?

#### **Die Definition lautet:**

PSYCHISCHE BELASTUNGEN meint einfach ausgedrückt: äußere Einflüsse. Also alles, was von außen auf Deine Psyche einwirkt. Völlig ohne Wertung, ob uns diese Faktoren gefallen oder stressen.

**Nun kommt jede:r Einzelne von uns ins Spiel - und wie wir mit diesen äußeren Einflüssen umgehen, was diese mit uns machen, wie sich diese auf uns auswirken.**

Und erst jetzt, bei den Auswirkungen, wird es bewertend: Welche Folgen haben diese Einflüsse im Einzelfall und ganz konkret? Das nennen wir dann PSYCHISCHE BEANSPRUCHUNG - und diese ist **positiv** oder **negativ**.

# EINWIRKUNG AUF DEN MENSCHEN

Beispiel gefällig? Wir machen's mal konkret:

Mitarbeitende sind im Unternehmen mit (ähnlichen / gleichen) psychischen Belastungen konfrontiert. Dazu gehören z.B. die Kolleg:innen, die Bürosituation, der Weg zur Arbeit, das Verhältnis zu Vorgesetzten, etc.. Das alles ist zunächst eine neutrale Bestandsaufnahme.



## **ABER OBACHT!**

**Person A** wird durch das Arbeiten im Großraumbüro inspiriert und motiviert.

**Person B** stresst das ständige Gewusel und die Lautstärke furchtbar.

Die gleiche Situation wird unterschiedlich bewertet – weil sie subjektiv wahrgenommen und verarbeitet wird. Die Psychischen Belastungen mögen ähnlich sein – die Auswirkungen können weit auseinandergehen.

# KAPITEL UNTERSTÜTZUNG

**WE ARE  
MENTAL**   
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

# WE ARE MENTAL



## DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

Und dann wäre da noch das Kapitel, das sich mit der Unterstützung von Psychischer Gesundheit befasst.

Hier geben wir Dir ein paar Hilfestellungen für den Umgang mit Stress. Zusätzlich findest Du Tipps, wie Du als Betroffene:r, Kolleg:in oder Führungskraft mit Psychischen Belastungen umgehen kannst.

# VERHALTENSÄNDERUNG ERKANNT?

## GRUNDSÄTZE

### SUBJEKTIVITÄT

Belastungen definieren sich durch den subjektiv empfundenen Leidensdruck oder die subjektiv empfundene Beeinträchtigung. Diese äußern sich vor allem innerlich. Erleben und Befinden entziehen sich der Wahrnehmung und Beurteilung durch Außenstehende.

### KEINE STÖRUNG

Veränderungen im Verhalten und Erleben müssen nicht unbedingt Folge einer Psychischen Störung sein. Auch andere Ursachen wie organische Beschwerden können „ungewöhnliches“ Verhalten erklären. Daher ist es wichtig, nicht sofort in die Laien-Beurteilung zu verfallen.

### VERHALTEN

Psychische Störungen zeigen sich nicht immer im Verhalten. Die Ausprägungen hängen vom Störungsbild und dem Schweregrad der Erkrankung ab und können individuell verschieden sein. Außerdem kann es sein, dass Betroffene gelernt haben, ihre Störung aus Angst vor negativen Reaktionen zu verheimlichen oder zu überspielen.

### VERÄNDERUNG

Im Regelfall entwickeln sich Psychische Störungen über einen längeren Zeitraum. Eine Veränderung tritt selten plötzlich auf. Aufmerksame Mitarbeitende werden die Veränderungen wahrnehmen.



### **!! HOBBY-DIAGNOSEN VERMEIDEN !!**

Eine Vermutung beruht immer auf der Interpretation persönlicher Beobachtungen und Empfindungen. Es ist deshalb hilfreich, die folgenden Grundsätze zu verinnerlichen und eine Diagnose Expert:innen zu überlassen.

# TIPPS FÜR DIE KOMMUNIKATION

## BEHUTSAM

Sei behutsam und gib Anerkennung und Ermutigung.

## WE ARE IN THIS TOGETHER

Unterstütze den/die Betroffene:n dabei, sich nicht alleine zu fühlen. Er/Sie ist keine Ausnahme. Es geht vielen Menschen so. Das wirkt oft beruhigend.

## VERSTÄNDLICH

Langsam und verständlich: Betroffene von psychischen Belastungen sind eventuell nicht 100% aufnahmefähig.

## RATSCHLÄGE

Keine Ratschläge (= sind auch Schläge), Bevormundung, Anweisungen, davon hat der/die Betroffene nämlich schon genug.

## MUSS

Verwende nicht das Wort „muss“ – das hat die Person selbst ständig im Kopf.

## VERURTEILUNG

Kritisiere oder verurteile nicht („hab ich Dir doch gleich gesagt" oder "hättest Du mal eine Grenze gesetzt...“)



Informiere Dich über die Grundsätze der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). In einer Konversation sind wir Sender und Empfänger zugleich. Wir senden und empfangen Botschaften. Und jede:r interpretiert diese Botschaften auf der eigenen individuellen Ebene.

# UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE & INFORMATIONEN

## Persönliche Angebote

- Hausarzt:in
- Psycholog:in, Psychiater:in
- Tagesklinik, Rehabilitation, Ambulanzen
- Sozialberatung, Gemeinde, Apotheke
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Betriebsrat, Betriebsarzt:in
- Coaching, Beratung, Mentoring
- Gesundheitsmanagement
- Einer:m Kolleg:in anvertrauen
- Wiedereingliederung, BEM

## Telefonische/E-Mail Angebote

- [telefonseelsorge.de](https://telefonseelsorge.de) // 0800.1110111 o. 0800 1110222 (24/7 + Mail + Chat)
- [krisendienste.bayern](https://krisendienste.bayern.de) // 0800.655.3000 (24/7)
- Nummer gegen Kummer // Erwachsene 0800.111.0550 // Kinder & Jugendliche 116.111
- [krisenchat.de](https://krisenchat.de) (24/7 + Chat)

## Online Angebote

- Mental Health Guide
- [jugendnotmail.de/](https://jugendnotmail.de/)
- [kvb.de](https://kvb.de) (Therapeutensuche)
- [deutsche-depressionshilfe.de](https://deutsche-depressionshilfe.de)
- [depressionsliga.de](https://depressionsliga.de)
- [starkdurchdiekrise.de](https://starkdurchdiekrise.de)
- [hilfe.dasklemmbrett.de](https://hilfe.dasklemmbrett.de)
- [Redezeit für Dich // virtualsupporttalks.de](https://redezeit.fur.dich.de)
- [Freunde fürs Leben // frnd.de](https://freunde.fur.leben.de)

---

## Erste Hilfe Kurse für die Seele

- Mental Health First Aider Kurs // [mhfa-ersthelfer.de](https://mhfa-ersthelfer.de)
- Seelische Erste Hilfe leisten // [seelischeersthilfeleisten.com](https://seelischeersthilfeleisten.com)

## Selbsthilfegruppen

- [schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)
- [nakos.de](https://nakos.de)
- [mutmachleute.de](https://mutmachleute.de)

## Für Angehörige

- [apk-muenchen.de](https://apk-muenchen.de) (Angehörige psychischer Kranker)
- [bapk.de](https://bapk.de) // SeeleFon 0228 - 710 02 42 4 (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.)

## Individuell



Solltest Du auf der Suche nach einer speziellen Klinik oder Therapeuten sein, schreib uns gerne eine Nachricht. Auch hier haben wir ein paar Empfehlungen.

# PSYCHE GEHT UNS ALLE ETWAS AN!

Unsere Vision ist, dass wir über unsere Psychische Gesundheit genauso selbstverständlich sprechen wie über unsere Physische Gesundheit. Es soll so normal werden wie der Gang zum Zahnarzt oder der tägliche Wocheneinkauf. Es gibt überhaupt nichts, wofür wir uns schämen müssen. Wir sind nicht allein!

Solltest Du jetzt also denken "JA, das stimmt und ich möchte gerne noch mehr darüber erfahren, mich selbst besser kennenlernen" oder "Ich möchte in meinem Umfeld auch etwas verändern, damit wir offener damit umgehen"

DANN SCHREIB UNS SOFORT 😊

 [www.wearemental.de](http://www.wearemental.de)

 [melanie@wearemental.de](mailto:melanie@wearemental.de)

 [Melanie Faltermeier](#)  
[Melanie Meyer-Tischler](#)  
[WE ARE MENTAL](#)

 [@wearemental.de](#)

Wir freuen uns auf Deine Nachricht



# QUELLENVERZEICHNIS

Mätschke, L.-M., Sebbesse, S., Siewerts, D. & Zechert, C. (2015). Praxishilfe Psychisch krank im Job. Verstehen. Vorbeugen. Erkennen. Bewältigen. Berlin: BKK Dachverband & Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK).

Schwede, J. (2021). Psychische Belastungen im Arbeitsverhältnis - ein kurzer Überblick. Verfügbar unter: [https://www.haufe.de/arbeitsschutz/recht-politik/ueberblick-psychische-belastungen-im-arbeitsverhaeltnis\\_92\\_556308.html](https://www.haufe.de/arbeitsschutz/recht-politik/ueberblick-psychische-belastungen-im-arbeitsverhaeltnis_92_556308.html) (21.03.2022).

# VIELEN DANK

IMPRESSUM

© 2022

**WE ARE MENTAL**

Melanie Faltermeier

&

Melanie Meyer-Tischler

Kirchstraße 9, 86558 Hohenwart

Danke an dieser Stelle auch für das wunderbare  
Mitwirken und für Deine Arbeit, liebe Franziska Reiner!

[www.wearemental.de](http://www.wearemental.de)

**Layout & Design**

Canva.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autorinnen des Booklets vorbehalten. Kein Teil des Booklets darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorinnen reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Disclaimer: Jegliche Art von Nennung Dritter als auch vorgeschlagenen Hilfsangebote sind unbezahlte Werbung.