

“Leben in Balance - Im Einklang mit Beruf, Familie und Privatleben“

Vortrag/Tagesworkshop

- Zielgruppe** : Mitarbeiter und Führungskräfte aller Bereiche und Funktionen
- Anlässe** : Events, Kick-Off, Vertriebs- oder Führungsmeetings, Tagungen, Weiterbildungsveranstaltungen
- Hintergrund** : Um dauerhaft leistungsfähig und erfolgreich zu sein, ist das persönliche Gleichgewicht von entscheidender Bedeutung. Wie aber lassen sich Beruf und Familie bzw. Privatleben in Balance halten? Ein gutes Selbstmanagement ist hier wichtig, und der Schlüssel zum Selbstmanagement liegt in der Selbstreflexion. Wer sein eigenes Verhalten in den vier wesentlichen Lebensbereichen Arbeit und Leistung/Körper und Gesundheit/Familie und Partnerschaft/Lebenssinn und Werte reflektiert, hat die Möglichkeit bewusst etwas zu ändern. Wenn die eigenen Ziele transparent sind, lassen sich auch konkrete Handlungsschritte ableiten.
- Inhalte** :
- Was bedeutet Work-Life-Balance?
 - Persönliche Analyse - Wo stehe ich mit meiner eigenen Lebensbalance?
 - Lokomotive sein - nicht Anhänger
 - Vom Wollen zum Erreichen
 - Selbstmanagement als Schlüssel zur Balance
 - Wie funktioniert Selbstmanagement und wie lassen sich durch Selbstmanagement konkrete Änderungen herbeiführen?
 - Fahrstuhlmodell - Bewege ich mich auf- oder abwärts?
 - Unternehmermodell - Es gibt immer drei Möglichkeiten des Umgangs mit einer Lebenssituation
 - "Ratschläge" bringen nichts - konkrete Umsetzungen und Übungen schaffen neue Wege und Möglichkeiten
 - Powertipps für ein gesundes Leben
 - Von der Analyse zur Veränderung - sieben Schritte zur Balance
- Teilnehmerzahl** : Von 10 bis 500 Personen
- Referent** : Gerhard Jantzen - Vorstand der implus Trainings AG, CH-9443 Widnau
- Dauer** : von einer Stunde bis 1 Tag
- Anlage** : Beschreibung einer Vortragsveranstaltung in Hamburg im Rahmen eines Joint Venture der Zeitschrift impulse und des Energieversorgers Watt Deutschland GmbH



Watt-Seminarreihe Energie Coaching

Stimmt Ihre Work-Life-Balance?



Auf der Suche nach der Balance: Seminarteilnehmer und Coach Gerhard Jantzen (rechts).

Seit 2002 veranstaltet Watt Deutschland in Kooperation mit dem Wirtschaftsmagazin „impulse“ die Seminarreihe Energie Coaching. Um Work-Life-Balance ging es bei den diesjährigen Veranstaltungen im Herbst. Leben in Balance – wie lassen sich Beruf, Familie und Privatleben auch bei ständig steigendem Druck in Einklang bringen? Eine Frage, deren Beantwortung offenbar viele interessiert. Unter der Leitung von Trainer und Coach Gerhard A. Jantzen waren die drei angebotenen Termine in den Städten Frankfurt, Hamburg und Düsseldorf mit jeweils rund 40 Teilnehmern ausgebucht. Für alle, die nicht dabei sein konnten, bietet Watt KONTEXT mit einem Live-Bericht vom Seminar in Hamburg hier das Balance-Modell zum Selbsttest.

Hamburg, 2. November, 10.00 Uhr. East Hotel im Stadtteil St. Pauli. Das Watt/„impulse“-Seminar „Leben in Balance“ beginnt. 38 Teilnehmer sitzen zu jeweils sechs bis acht Personen an entsprechend zusammen gestellten Tischen. Kurze allgemeine Begrüßung durch „impulse“ und Watt. Referent Gerhard Jantzen startet in medias res. Bei Work-Life-Balance geht es um die vier Lebensbereiche: Beruf/Körper/Familie/Werte.

„Diese vier Bereiche in Balance gebracht, sind Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“, so Coach

Jantzen. Aus dem Auditorium kommt der Einwurf, der größte Bereich sei doch immer die Arbeit. Jantzen stimmt dem zu, stellt jedoch klar, dass letztlich jeder von uns die Entscheidung fällen muss, wie er mit sich, seinem Körper, seiner Beziehung, kurz, mit seinem Leben umgehen will. Die Grundfrage: Will man Unternehmer des eigenen Lebens sein oder das Leben durch die Umstände gestalten lassen?

Für ersteren Fall präsentiert Jantzen ein Zeitmodell. Bewusster Umgang mit den 24 Stunden eines Tages bedeutet Gewinn an Lebensqualität. 8 Stunden

notiert Experte Jantzen am Flipchart für Schlaf, 10 Stunden für Arbeit, 1,5 Stunden für Beziehung und Familie, 30 Minuten für körperliche Bewegung sowie 15 Minuten für Entspannung und Selbstreflexion. Ergibt in der Summe 20,5 Stunden. 3,5 Stunden bleiben zur freien Verfügung plus Wochenende/Urlaub.

Dann verteilt Trainer Jantzen Karten und Stifte. Warum sind Sie heute hier und was erwarten Sie von diesem Tag? An den Tischen rege Diskussionen. Die vorgegebenen 15 Minuten zur schriftlichen Beantwortung reichen nicht. Nach einer halben Stunde sam-

melt Jantzen die Karten ein, zitiert einzelne Antworten.

Was erwarten Sie von diesem Tag? Impulse, Wege, die die Konzentration auf das Wesentliche ermöglichen. Zeitmanagement. Stopp, Zeitmanagement ist nicht Hauptthema dieses Seminars. Es soll heute darum gehen, zu analysieren, wie es um die eigene Lebensbalance in den vier oben genannten Bereichen steht, um aus den Ergebnissen der Analyse mögliche oder konkrete Veränderungsziele zu formulieren. Plan für die zeitliche Umsetzung inklusive.

Von der interaktiven Arbeit zum nächsten Vortragsteil. Thema Entspannung. Ex-Unternehmer Jantzen empfiehlt: Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst 15 Minuten Zeit für Entspannung. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik unter professioneller Anleitung, z.B. im VHS-Kurs. Versuchen Sie es nicht mit einem Buch, denn was der praktischen Anleitung bedarf, lässt sich nicht aus Büchern lernen. Jantzen selbst nutzt zum Innehalten täglich ein kurzes 10-minütiges Nickerchen.

Nach der Theorie wieder praktische Arbeit. Analyse der vier Lebensbe-

reiche. Jeweils zehn Fragen zu Beruf / Körper / Familie / Werte (siehe Seite 34). Die Ergebnisse in ein Diagramm übertragen geben Auskunft über die eigene Lebensbalance. Defizite werden optisch sichtbar. Und die Konsequenz daraus? Ziele setzen!

Zielrealisierung planen

Jantzen fordert die Teilnehmer auf, realistische Ziele in den einzelnen Bereichen samt Maßnahmen zur Umsetzung zu formulieren. Wieder reger Austausch an den Tischen. Skepsis. Wie soll sich die Arbeit auf 10 Stunden täglich begrenzen lassen? Wie soll es funktionieren, eine halbe Stunde Bewegung in den Tagesablauf einzubauen? Jantzen verweist auf den Ausgangspunkt: Die Entscheidung liegt bei jedem selbst. Er für seinen Teil kräftigt Muskeln, Kreislauf und Lunge mit strammen Spaziergängen und regelmäßigen Laufeinheiten, begrenzt den Alkoholkonsum auf ein Glas Wein am Tag, verzichtet völlig auf Zucker und Nikotin und macht im Urlaub wirklich Urlaub. Das heißt, Handy und Laptop sind tabu. Erneut Skepsis im Publikum.

Lassen sich solche Veränderungen dauerhaft durchsetzen? Durch Visualisierung schon. Unser Gehirn denkt nicht abstrakt, sondern in Bildern. Ziele, die wir bildlich vor Augen haben, lassen sich erreichen. Jedoch: Aller Zielsetzung und Visualisierung zum Trotz, Veränderungen umzusetzen fällt uns Menschen schwer. Ängste, Festhalten an alten Gewohnheiten, Befürchtungen, Bequemlichkeiten und Zweifel halten uns ab. Auch wenn das Nichterreichen unserer Ziele Frust birgt.

Jantzen empfiehlt: „Nehmen Sie die Hemmnisse, die Sie am Erreichen Ihrer Ziele hindern, genau unter die Lupe. Dann sind Sie frei in Ihrer Entscheidung. Wollen Sie die Hemmnisse abbauen, indem Sie zum Beispiel die eigenen Ängste überwinden, oder entscheiden Sie sich bewusst, den alten Zustand beizubehalten?“

Stärken und Schwächen analysieren

Die Zeit vergeht schnell, zwei Drittel des Seminartags sind um. Wieder wird lebhaft diskutiert. Thema: persönliche Standortbestimmung. Vier Fragen >>>

Burn-Out-Uhr Prüfen, wo man steht

Das Uhr-Modell erklärt den oft schleichenden und unmerklichen Prozess des Burn-Out-Syndroms. Je weiter der „Fortschritt“ auf der Uhr, desto gefährlicher für die Gesundheit.



Das Balance-Modell Bestandsaufnahme Work-Life-Balance

Die nachfolgenden Fragen zur Selbsteinschätzung geben einen Überblick über die vier Grundelemente erfolgreichen Selbstmanagements des Balance-Modells. Kreuzen Sie pro Frage jeweils nur ein Feld an.

→ **Berufliche Leistung**

01. Fest vereinbarte Termine werden von mir immer vorbereitet, geplant und auch eingehalten.
02. Mit Stress kann ich gut umgehen, er belastet mich nicht.
03. Für die Planung des nächsten Tages nehme ich mir ausreichend Zeit.
04. Ich setze klare Prioritäten und halte diese auch ein.
05. Ich schaffe, was ich mir vorgenommen habe, zu erledigen.
06. Dinge, die ich nicht zwingend selber tun muss, werden durch Delegation an andere erledigt.
07. Ich schiebe unangenehme und schwierige Dinge nicht auf, sondern erledige diese zu vorgeplanten Zeiten.
08. Durch Störungen wird der Abschluss meiner geplanten Arbeit verzögert.
09. Übersicht und Ordnung am Arbeitsplatz lassen mich alles schnell und sicher finden.
10. Ich schaffe meine Arbeit ohne Überstunden.

→ **Körperliche Gesundheit – „Warnsignale“**

01. Bekommen Sie ausreichend Schlaf (8 Stunden)?
02. Treiben Sie regelmäßig Sport! (mindestens 3-mal pro Woche)?
03. Wie oft haben Sie während der letzten Woche verschiedene Fernsehsendungen nacheinander gesehen?
04. Sind Sie derzeit auf Heilmittel wie Kreislaufmittel oder Kopfschmerztabletten angewiesen?
05. Nehmen Sie sich üblicherweise mindestens 15 Minuten Zeit für Ihr Frühstück?
06. Kauen Sie mindestens 30-mal, bevor Sie einen Bissen hinunterschlucken?
07. Wie stark ist Ihr Arbeitsalltag durch Bewegung bereichert?
08. Gehen Sie jährlich einmal zu einer gründlichen ärztlichen Untersuchung?
09. Können Sie schnell und ohne Hilfsmittel (Fernsehen, Tabletten, Alkohol) entspannen?
10. Reservieren Sie sich regelmäßig Zeit für „aktive Ruhe“ (Entspannung, Hobbys, Sport)?

→ **Beurteilen Sie Ihren Kontaktbereich**

01. Wie wichtig sind Ihnen soziale Kontakte zu Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen?
02. Wie bewusst und intensiv pflegen Sie in den letzten 3 Monaten die Beziehung zu Ihrem Lebenspartner?
03. Halten Sie regelmäßig Kontakt zu Ihren Eltern/Geschwistern?
04. Hatten Sie im letzten Jahr Zeit für Ihre Verwandten (nicht Hochzeit, Taufe, Beerdigung, Geburtstag, Weihnachten)?
05. Pflegen Sie bewusst Beziehungen zu Freunden?
06. Haben Sie gern Gäste zu Hause?
07. Wie lange bleiben Sie gewöhnlich auf Festen, Empfängen, Betriebsfeiern, Diskussionsrunden?
08. Beteiligen Sie sich an gesellschaftliche Organisationen wie Clubs, Vereinen, Parteien, Bürgerinitiativen?
09. Haben Sie Kontakt zu anderen Kulturkreisen?
10. Wie lange dauert es, bis Sie über Menschen, deren persönliche Situation und Lebensumstände informiert sind?

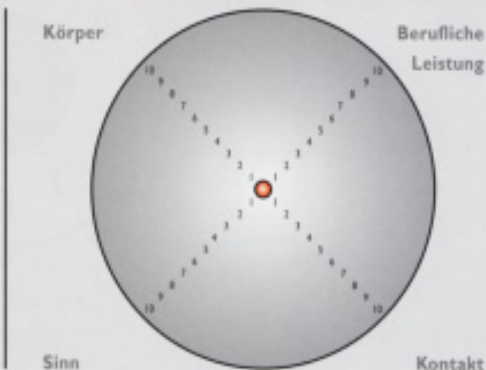
→ **Der Sinn – Analysieren Sie Ihre „Ziele und Wertvorstellungen“**

01. Haben Sie Wertvorstellungen, an denen sich Ihr Leben orientiert?
02. Überprüfen Sie häufig Ihr Verhalten anhand der Wertvorstellungen?
03. Nehmen Sie sich täglich Zeit zum Stillwerden?
04. Haben Sie Vertrauen in die Zukunft?
05. Engagieren Sie sich für Sinn-Fragen (Frieden, Umwelt, Glaube)?
06. Sind Sie glücklich und zufrieden mit Ihrem momentanen Leben?
07. Haben Sie langfristige Ziele in allen vier Lebensbereichen Leistung / Gesundheit / Kontakt / Sinn?
08. Haben Sie diese Ziele schriftlich fixiert?
09. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre langfristigen Ziele?
10. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und/oder anderen Menschen über Sinn-Fragen?

	A	B	C
01. Fest vereinbarte Termine werden von mir immer vorbereitet, geplant und auch eingehalten.	fast immer	häufig	fast nie
02. Mit Stress kann ich gut umgehen, er belastet mich nicht.	fast immer	häufig	fast nie
03. Für die Planung des nächsten Tages nehme ich mir ausreichend Zeit.	fast immer	häufig	fast nie
04. Ich setze klare Prioritäten und halte diese auch ein.	fast immer	häufig	fast nie
05. Ich schaffe, was ich mir vorgenommen habe, zu erledigen.	fast immer	häufig	fast nie
06. Dinge, die ich nicht zwingend selber tun muss, werden durch Delegation an andere erledigt.	fast immer	häufig	fast nie
07. Ich schiebe unangenehme und schwierige Dinge nicht auf, sondern erledige diese zu vorgeplanten Zeiten.	fast immer	häufig	fast nie
08. Durch Störungen wird der Abschluss meiner geplanten Arbeit verzögert.	fast immer	häufig	fast nie
09. Übersicht und Ordnung am Arbeitsplatz lassen mich alles schnell und sicher finden.	fast immer	häufig	fast nie
10. Ich schaffe meine Arbeit ohne Überstunden.	fast immer	häufig	fast nie
01. Bekommen Sie ausreichend Schlaf (8 Stunden)?	fast immer	häufig	fast nie
02. Treiben Sie regelmäßig Sport! (mindestens 3-mal pro Woche)?	ja	manchmal	nein
03. Wie oft haben Sie während der letzten Woche verschiedene Fernsehsendungen nacheinander gesehen?	max. 3 Tage	3-5 Tage	5 Tage
04. Sind Sie derzeit auf Heilmittel wie Kreislaufmittel oder Kopfschmerztabletten angewiesen?	fast nie	manchmal	fast täglich
05. Nehmen Sie sich üblicherweise mindestens 15 Minuten Zeit für Ihr Frühstück?	immer	manchmal	fast nie
06. Kauen Sie mindestens 30-mal, bevor Sie einen Bissen hinunterschlucken?	ja	manchmal	fast nie
07. Wie stark ist Ihr Arbeitsalltag durch Bewegung bereichert?	intensiv	gelegentlich	nein
08. Gehen Sie jährlich einmal zu einer gründlichen ärztlichen Untersuchung?	ja	selten	nie
09. Können Sie schnell und ohne Hilfsmittel (Fernsehen, Tabletten, Alkohol) entspannen?	ja	manchmal	nein
10. Reservieren Sie sich regelmäßig Zeit für „aktive Ruhe“ (Entspannung, Hobbys, Sport)?	ja	manchmal	nein
01. Wie wichtig sind Ihnen soziale Kontakte zu Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen?	sehr wichtig	mäßig	unwichtig
02. Wie bewusst und intensiv pflegen Sie in den letzten 3 Monaten die Beziehung zu Ihrem Lebenspartner?	sehr intensiv	etwas	kaum
03. Halten Sie regelmäßig Kontakt zu Ihren Eltern/Geschwistern?	ja	hin u. wieder	nein
04. Hatten Sie im letzten Jahr Zeit für Ihre Verwandten (nicht Hochzeit, Taufe, Beerdigung, Geburtstag, Weihnachten)?	viel	etwas	nein
05. Pflegen Sie bewusst Beziehungen zu Freunden?	ja	unregelmäßig	nein
06. Haben Sie gern Gäste zu Hause?	ja	hin u. wieder	nein
07. Wie lange bleiben Sie gewöhnlich auf Festen, Empfängen, Betriebsfeiern, Diskussionsrunden?	sehr lange	verschieden	eher kurz
08. Beteiligen Sie sich an gesellschaftliche Organisationen wie Clubs, Vereinen, Parteien, Bürgerinitiativen?	ja, intensiv	weniger	gar nicht
09. Haben Sie Kontakt zu anderen Kulturkreisen?	ja	manchmal	selten
10. Wie lange dauert es, bis Sie über Menschen, deren persönliche Situation und Lebensumstände informiert sind?	sehr kurz	nach u. nach	relativ lang
01. Haben Sie Wertvorstellungen, an denen sich Ihr Leben orientiert?	ja	häufig	fast nie
02. Überprüfen Sie häufig Ihr Verhalten anhand der Wertvorstellungen?	ja	häufig	fast nie
03. Nehmen Sie sich täglich Zeit zum Stillwerden?	ja	häufig	fast nie
04. Haben Sie Vertrauen in die Zukunft?	ja	manchmal	nein
05. Engagieren Sie sich für Sinn-Fragen (Frieden, Umwelt, Glaube)?	ja	häufig	fast nie
06. Sind Sie glücklich und zufrieden mit Ihrem momentanen Leben?	ja	häufig	fast nie
07. Haben Sie langfristige Ziele in allen vier Lebensbereichen Leistung / Gesundheit / Kontakt / Sinn?	ja	etwas	nein
08. Haben Sie diese Ziele schriftlich fixiert?	ja	meistens	nein
09. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre langfristigen Ziele?	ja	häufig	fast nie
10. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und/oder anderen Menschen über Sinn-Fragen?	sehr oft	häufig	fast nie

Die Auswertung

Geben Sie sich für jede A-Antwort 1 Punkt, für jede B-Antwort 0,5 Punkte und für jede C-Antwort 0 Punkte. Addieren Sie die Punktzahl für jeden Bereich. Anschließend übertragen Sie Ihre Werte in die nebenstehende Grafik und verbinden die Punkte miteinander. So erhalten Sie ein Bild davon, wie ausgeglichen Ihre vier Lebensbereiche zurzeit sind. Je größer das Quadrat, desto besser die Balance.



Der Balance-Ziel-Realisierungs-Plan Sollwerte

Notieren Sie ganz konkret, was Sie ab wann in welchen Schritten realisieren wollen, um Ihre persönliche Lebensbalance zu optimieren.

Maßnahmen	Terminliche Realisierung
Ziel Körper	
Ziel Leistung	
Ziel Beziehung	
Ziel Sinn	

>>>

helfen, die Stärken und Schwächen der jetzigen Lebenssituation zu definieren. 1. Welches sind die eigenen Stärken? 2. Was sind die individuellen Schwächen? 3. Wo liegen Chancen für eine Expansion? 4. Wo liegen Gefahren für die Zukunft? Jantzen nutzt hierzu – zum Erstaunen aller – das Modell der so genannten SWOT-Analyse aus der Betriebswirt-

schaft. Die Analyse der persönlichen Stärken und Schwächen befähigt zu aktivem Handeln, Schwächen auszugleichen, Stärken entsprechend auszubauen.

Betroffene Stille, als Jantzen, der als Unternehmer im Süßwarenereich vor 25 Jahren selbst das Endstadium der Disbalance, nämlich den Zustand eines Burn-Out erlebt hat, mögliche Folgen

von Stress vorstellt. Dauerstress gefährdet insbesondere Herz und Gehirn. Die vom Körper ausgeschütteten Hormone erhöhen den Blutdruck, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Stressfaktoren wie Ärger und Wut lassen den Sauerstoffgehalt des Blutes sinken. Die Zellen regenerieren schlechter. Dies fördert Entzündungen an Gelenken, Wirbeln und Sehnen. Eine kranke, leidende Seele kann den Magen verkrampfen und das Immunsystem wird allgemein geschwächt. Auch Leber und Nieren laufen zur Entgiftung auf Hochtouren. Stress belastet alle Organe und macht auf Dauer krank.

Stärken und Schwächen zeigen

Selbst nach sieben Stunden folgt das Auditorium aufmerksam den Ausführungen des charismatisch jugendlich wirkenden 60-jährigen Trainers Jantzen. Dieser kommt abschließend zurück auf die aktive Rolle als Unternehmer des eigenen Lebens. Wer aktiv Entscheidungen in seinem Leben fällt, gewinnt Handlungsfreiheit. Egal an welchem Punkt des Lebens wir uns befinden, es gibt immer drei Möglichkeiten, mit einer Situation umzugehen: erstens sie zu akzeptieren, zweitens sie zu verändern oder drittens sie zu verlassen. Love it, change it or leave it.

So macht es etwa keinen Sinn, ständig mit einem Umstand zu hadern, der unveränderbar ist. Dies kostet auf Dauer Kraft und bringt uns aus der Balance. Wir haben aber jederzeit die Freiheit, unsere Haltung/Einstellung zu ändern und die Situation als solche zu akzeptieren. Einfachstes Beispiel: der Stau auf der Autobahn. Hektisch und wütend unter Termindruck hinter dem Steuer zu sitzen, jagt den Puls in die Höhe und produziert Stress. Warum diese Zeit nicht für den Moment der Entspannung nutzen, z.B. mit Hilfe einer CD?

Inzwischen ist es 19.30 an diesem 2. November in Hamburg. Mit einem gemeinsamen Abendessen klingt das Seminar aus. Selbstverantwortung als Schlüssel zur eigenen Lebensbalance. Die Teilnehmer diskutieren immer noch.

Frauke Kleist

10 Extra-Tipps Optimal erholen

Gesundheit ist der eigentliche Schlüssel zur Leistungsfähigkeit und die alles entscheidende Basis für ein Leben in Balance. Folgende Tipps zur Erholung helfen weiter:

- Der Regenerationseffekt ist zu Beginn einer Erholungsphase am größten und nimmt dann kontinuierlich ab.
- Erholungsfaktor Licht – Schon eine Helligkeit um 2000 Lux unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. So viel nimmt das Auge auf, wenn man an einem Frühlingsstag aus dem Fenster schaut.
- Erholungsfaktor Klima – Die gesündesten Wetterbedingungen sind kühle Luft und Wind (Reizklima). Der Körper entwickelt bei rauerem Bedingungen Abwehrkräfte.
- Viele kurze Pausen sind effektiver als eine ausgedehnte.
- Liegekur zu Hause – Legen Sie sich bei frischem Wetter alle zwei Tage bis zu 60 Minuten gut zugedeckt auf den Balkon. Sie sollten sich dabei leicht kühl fühlen, aber nicht frieren.
- Erholungsfaktor Sport – Täglich 20 Minuten moderates Training (Radfahren, Walken) reichen aus, um verspannte Muskeln wieder beweglich zu machen, Herz-Kreislauf-Schäden vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.
- Ohne Hektik in den Urlaub – Sonst wird der Körper durch den schnellen Wechsel zwischen Stress und Ruhe zu stark belastet.
- Richtig schlafen – Am erholsamsten ist der Schlaf in den ersten vier Nachtstunden.
- Drei Wochen sind das Optimum – Im Urlaub stellt sich der Organismus etwa ab dem 11. Tag auf die neue Umgebung ein. Bei Fernreisen sogar erst nach 14 Tagen.
- Erholung muss Spaß machen – wer in Freizeit und Ferien unzufrieden ist, verbucht keinen Erholungsgewinn.

Anlage zum Vortrag "Leben in Balance" (Fortsetzung)
Fotos zum Reportage-Bericht der Vortragsveranstaltung in Hamburg für die Zeitschrift 'impulse'

