

Selbstregulation kann man lernen!

- Wie können wir unsere Kinder stark und fit fürs Leben machen?

Dr. Sabine Kubesch, INSTITUT BILDUNG plus

Selbstkontrolle kann man lernen

Reflexionsbogen zur Online-Schulung



Diese exekutiven Funktionen / selbstregulatorischen Kompetenzen sollten wir mit unserem Kind noch verstärkt einüben:

An diesem Verhaltensziel und mit diesem Wenn-dann-Plan möchte ich mit unserem Kind zunächst arbeiten.

Ziel:

Immer wenn ...

dann ...

Auf die Einhaltung folgender Regeln möchte ich zukünftig achten:

Das sind mögliche Konsequenzen, die bei Nichteinhaltung einer unserer Regeln erfolgen können:

Die Gesundheit im Blick

Schlaf, Ernährung, Stressregulation, Sport und Bewegung.

Darauf möchte ich in meiner Familie zukünftig verstärkt achten:

Das möchte ich hinsichtlich Medienkonsum verändern / als Regeln für unser Kind einführen:

Dieses (biologische) Wissen möchte ich unserem Kind weitergeben:

Das nehme ich für mich persönlich aus der Online-Schulung mit:



- Exekutive Funktionen

○ Katja Weidner, Pestalozzischule Heidelberg
„Muss das so heißen?“



- Exekutive Funktionen

- Arbeitsgedächtnis

- Informationen kurzzeitig speichern
- Mit gespeicherten Informationen arbeiten
- Abruf von Informationen aus dem Zwischen- oder Langzeitspeicher

- Exekutive Funktionen

Inhibition

- Spontane Impulse unterdrücken
 - Hemmen
 - Stoppen

- Exekutive Funktionen



Inhibition

- Spontane Impulse unterdrücken
 - Hemmen
 - Stoppen
- Aufmerksamkeit willentlich lenken
 - Sich auf eine Sache konzentrieren
 - Störreize ausblenden

● Exekutive Funktionen

○ Inhibition

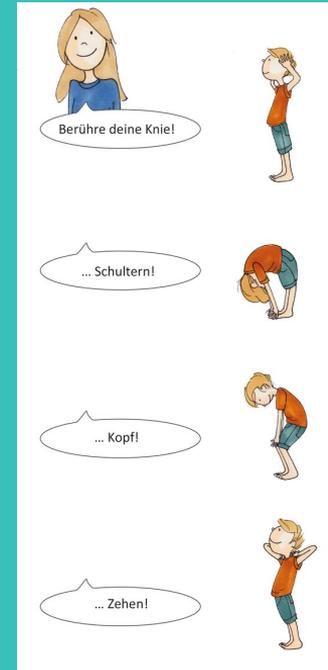
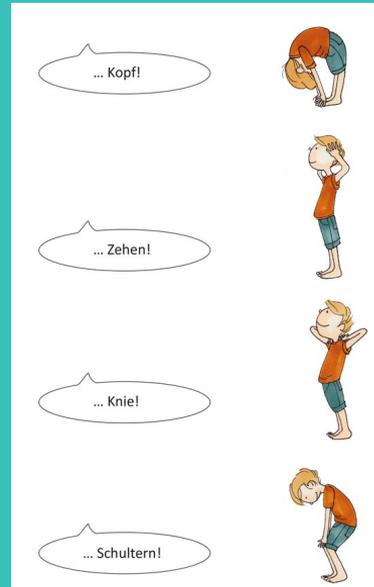
- Spontane Impulse unterdrücken
 - Hemmen
 - Stoppen
- Aufmerksamkeit willentlich lenken
 - Sich auf eine Sache konzentrieren
 - Störreize ausblenden
- Downregulation
 - Langsamer, leiser werden
 - Sich beruhigen
- Belohnungsaufschub

- Exekutive Funktionen

- Kognitive Flexibilität

- Sich schnell auf neue Situationen einstellen
- Fokus der Aufmerksamkeit gezielt wechseln

Head-Toes-Knees-and-Shoulder-Aufgabe (HTKS)



Steigerung um 61,11%

Kontrollgruppe 5,83%



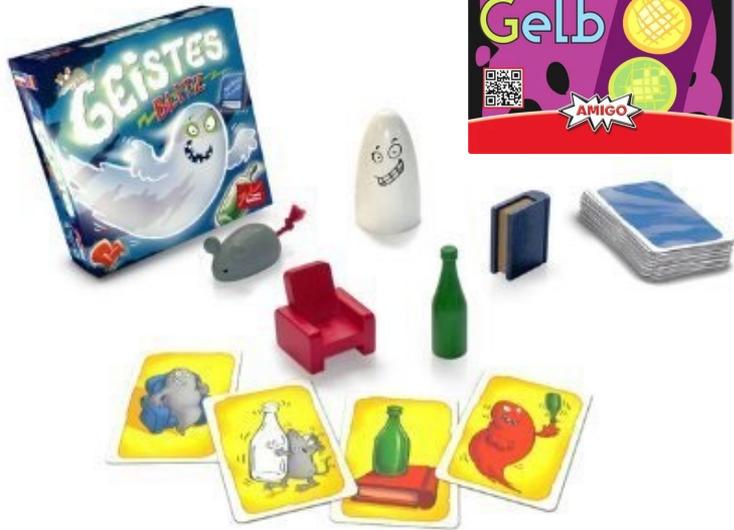
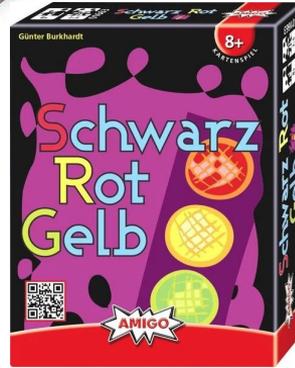
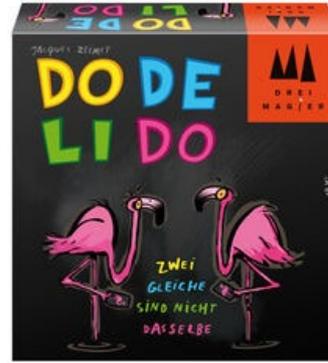
PFiFF

SPORTKONZEPT ZUR FÖRDERUNG
DER SELBSTREGULATION VON KINDERN

ELTERNSTIFTUNG 
BADEN-WÜRTTEMBERG

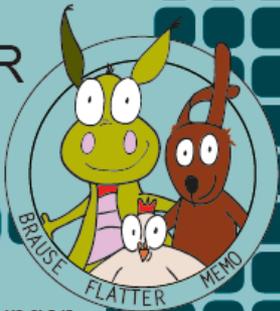
AOK 
Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

INSTITUT ^{plus}
BILDUNG



Die Drei aus Hirnschmalz

Ein RITTER IN DER KLASSE

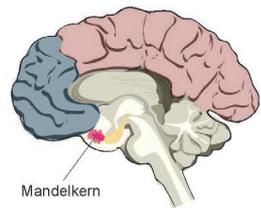
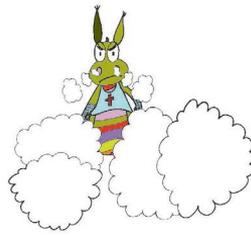


Kopiervorlagen und
Unterrichtsbeschreibungen

Darya Lenz
Sabine Kubesch
Franz Platz
Sonja Hansen

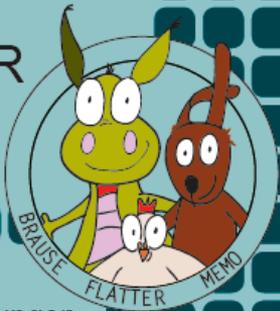
VERLAG_{plus}
BILDUNG

KV 15 Der Mandelkern - aktiv



Die Drei aus Hirnschmalz

EIN RITTER IN DER KLASSE

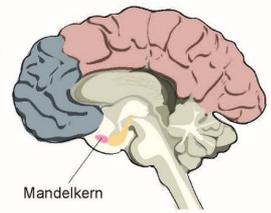
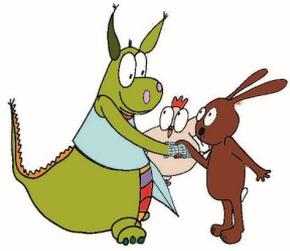


Kopiervorlagen und
Unterrichtsbeschreibungen

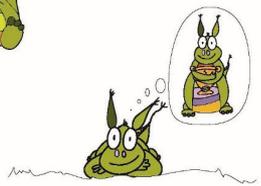
Darya Lenz
Sabine Kubesch
Franz Platz
Sonja Hansen

VERLAG^{plus}
BILDUNG

KV 16 Der Mandelkern - ruhig

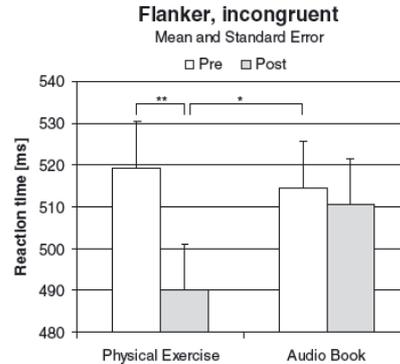
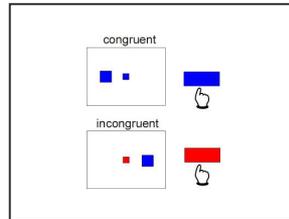


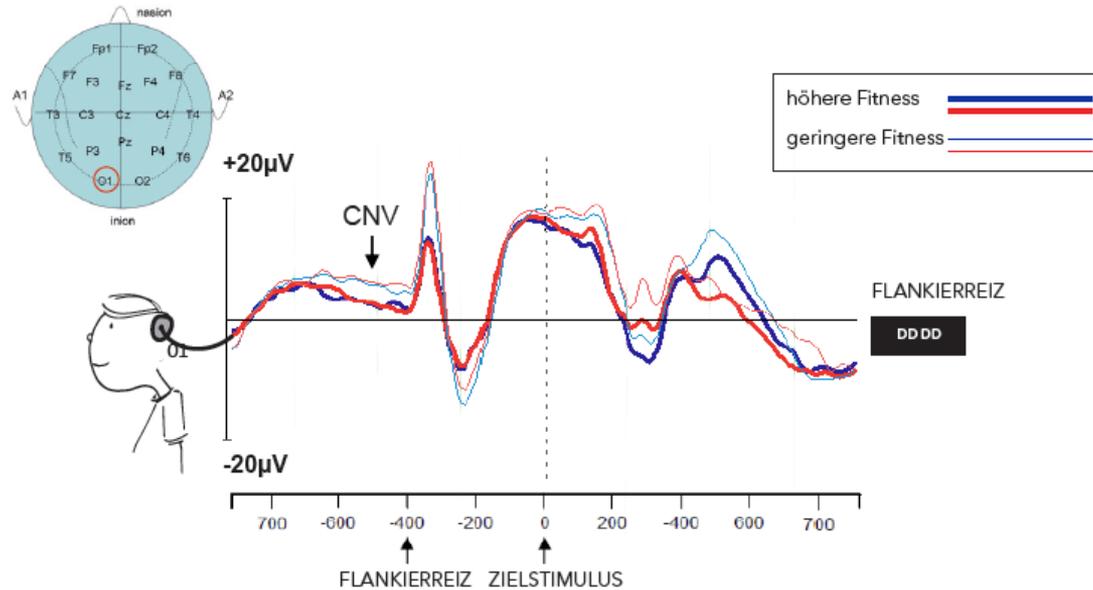
Mandelkern



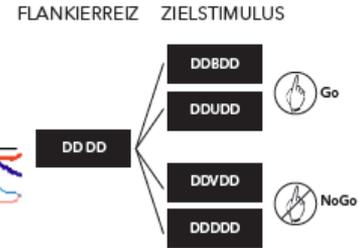
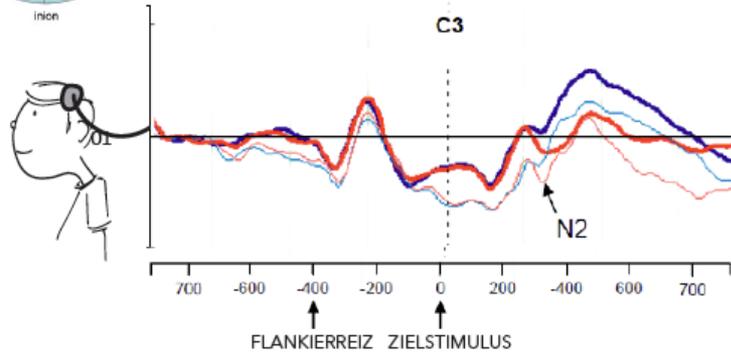
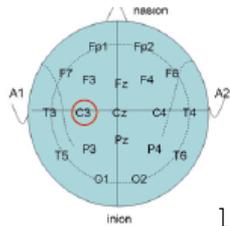
A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention

Sabine Kubesch¹, Laura Walk¹, Manfred Spitzer^{1,2}, Thomas Kammer², Alyona Lainburg¹, Rüdiger Heim³, and Katrin Hille¹





Fitnessseffekte



Fitnessseffekte

● Demenzprävention

- Wer als Erwachsener regelmäßig Sport treibt, reduziert das Risiko, an **Demenz** zu erkranken, um **18 Prozent**.
- Für **Alzheimer** liegt der Wert bei **26 Prozent**.
- Wer zudem **geistig rege** ist, sich **gesund ernährt**, auf **Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum verzichtet**, kann das Risiko gar um **60 Prozent** minimieren

Spektrum.de

Startseite • Psychologie/Hirnforschung • Training: »Sport macht klug«

Interview
04.01.2021
Aktualisiert am
02.02.2021 08:00
Lesedauer ca. 6
Minuten
[Drucken](#)
[Teilen](#)

TRAINING

»Sport macht klug«

Bestenfalls gehört Sport schon im Kindesalter zum Alltag. Denn Training hilft, die Konzentration und den Willen zu stärken, sagt die Hirnforscherin Sabine Kubesch im Interview. Doch es ist nie zu spät, um anzufangen.

von [Alina Schadwinkel](#)

● ADS/ADHS

○ Hauptsymptomatik

- Kurze Aufmerksamkeitsspanne bei täglichen Aufgaben (z. B. Hausarbeit, Hausaufgaben)
- Ablenkbarkeit
- Prokrastination
- Unorganisiertheit
- Geringes Durchhaltevermögen
- Schlechte Impulskontrolle

<https://www.amenclinics.com/conditions/adhd-add/>

● ADS/ADHS

○ Ungesunde Einflüsse

- Zu wenig Sport und Bewegung
- Zu hoher Medienkonsum
- Zu hoher Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln / Fast Food
- Umweltgifte (z. B. Pestizide in der Nahrung)
- Zu wenig Schlaf

<https://www.amenclinics.com/conditions/adhd-add/>

Walker, M. (2018). Das große Buch vom Schlaf. Goldmann

Randomized Controlled Trial > J Atten Disord. 2009 Mar;12(5):402-9.

doi: 10.1177/1087054708323000. Epub 2008 Aug 25.

Children with attention deficits concentrate better after walk in the park

Andrea Faber Taylor¹, Frances E Kuo

Affiliations + expand

PMID: 18725656 DOI: [10.1177/1087054708323000](https://doi.org/10.1177/1087054708323000)

Selbstkontrolle

„Spezialfall von Selbstregulation“

„Von Selbstkontrolle spricht man dann, wenn sich das Individuum in einem Konflikt befindet, zw. mehreren Verhaltensweisen zu entscheiden, wobei jede der Alternativen pos. bzw. neg. Konsequenzen besitzt. Wichtig ist dabei zu beachten, dass diese unterschiedlichen Konsequenzen auch in versch. zeitlichem Abstand zum jew. Verhalten erfolgen“.

Dorsch Lexikon der Psychologie

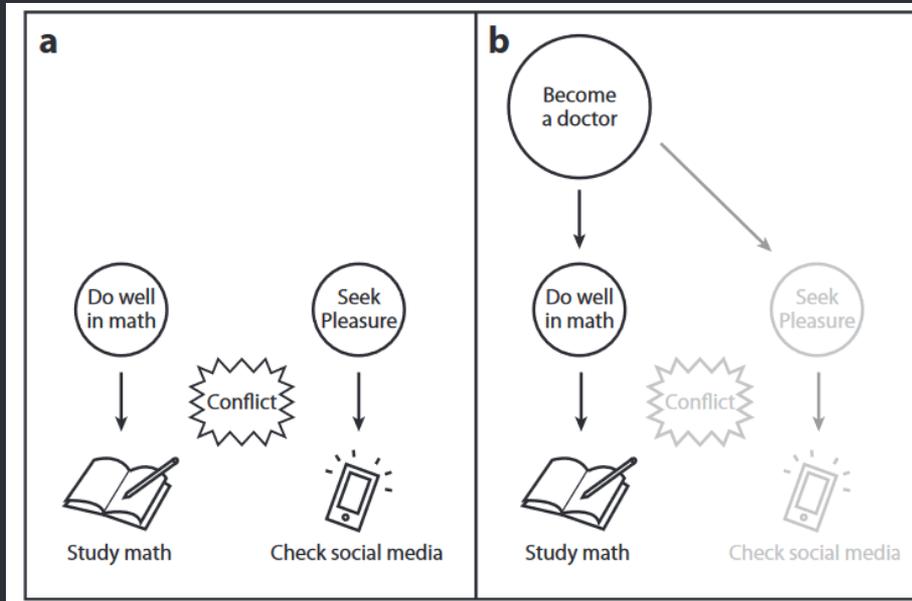
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstkontrolle>

Self-Control and Academic Achievement

Annual Review of Psychology

Vol. 70:373-399 (Volume publication date January 2019)
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>

Angela L. Duckworth,¹ Jamie L. Taxer,² Lauren Eskreis-Winkler,¹ Brian M. Galla,³ and James J. Gross²



Interview
12.10.2015
Lesedauer ca. 7
Minuten
[Drucken](#)
[Teilen](#)

BELOHNUNGSAUFSCHUB

»Selbstkontrolle kann man lernen«



Sabine Kubesch
(Hrsg.)

Exekutive Funktionen und Selbstregulation

Neurowissenschaftliche
Grundlagen und Transfer in die
pädagogische Praxis
2., aktualisierte und erweiterte Auflage

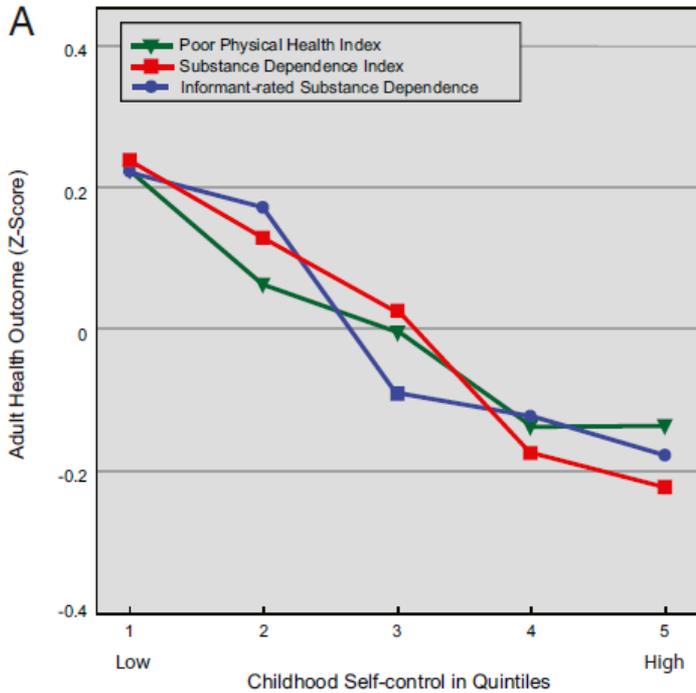
 hogrefe

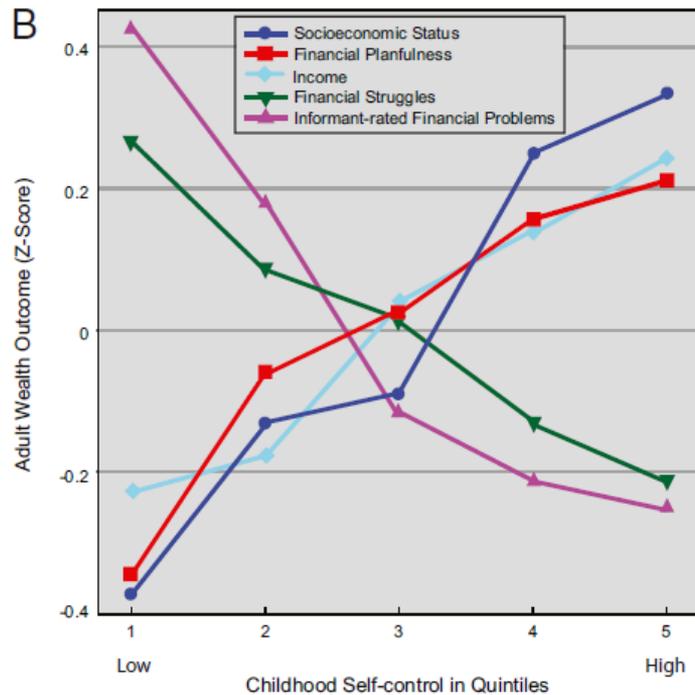
A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety

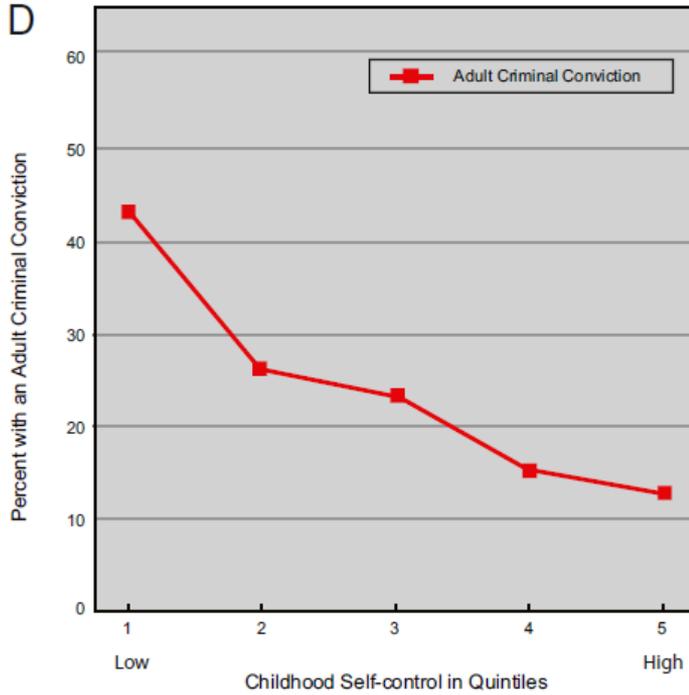
Terrie E. Moffitt^{a,b}, Louise Arseneault^b, Daniel Belsky^a, Nigel Dickson^c, Robert J. Hancox^c, HonaLee Harrington^a, Renate Houts^a, Richie Poulton^c, Brent W. Roberts^d, Stephen Ross^a, Malcolm R. Sears^{e,f}, W. Murray Thomson^g, and Avshalom Caspi^{a,b,1}

^aDepartments of Psychology and Neuroscience and Psychiatry and Behavioral Sciences, and Institute for Genome Sciences and Policy, Duke University, Durham, NC 27705; ^bSocial, Genetic, and Developmental Psychiatry Research Centre, Institute of Psychiatry, King's College London, London SE5 8AF, United Kingdom; ^cDunedin Multidisciplinary Health and Development Research Unit, Department of Preventive and Social Medicine, School of Medicine, and ^dDepartment of Oral Sciences and Orthodontics, School of Dentistry, University of Otago, Dunedin, New Zealand; ^eDepartment of Psychology, University of Illinois, Urbana-Champaign, Champaign, IL 61820; ^fDepartment of Medicine, McMaster University, Hamilton, ON, L8S4L8 Canada; and ¹Firestone Institute for Respiratory Health, Hamilton, ON, Canada L8N 4A6

Edited by James J. Heckman, University of Chicago, Chicago, IL, and approved December 21, 2010 (received for review July 13, 2010)

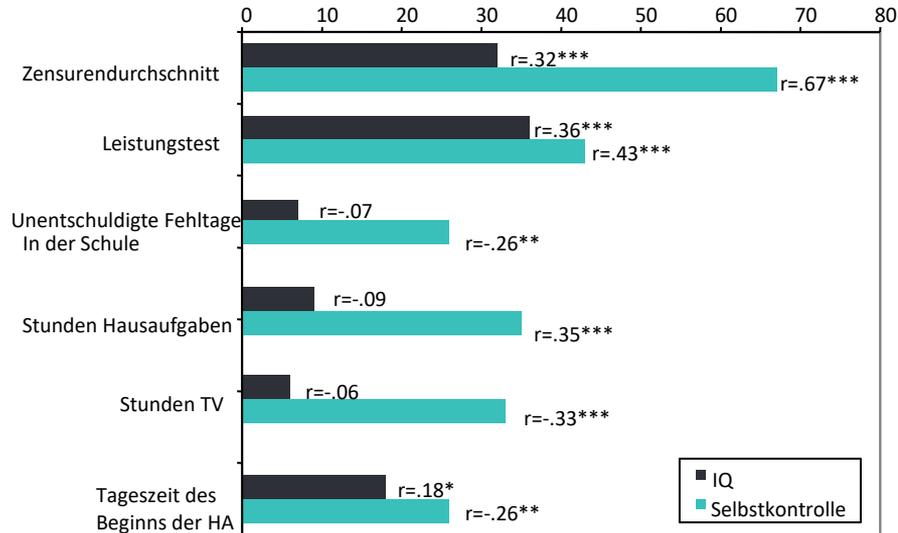






Selbstkontrolle, IQ und Lernerfolg

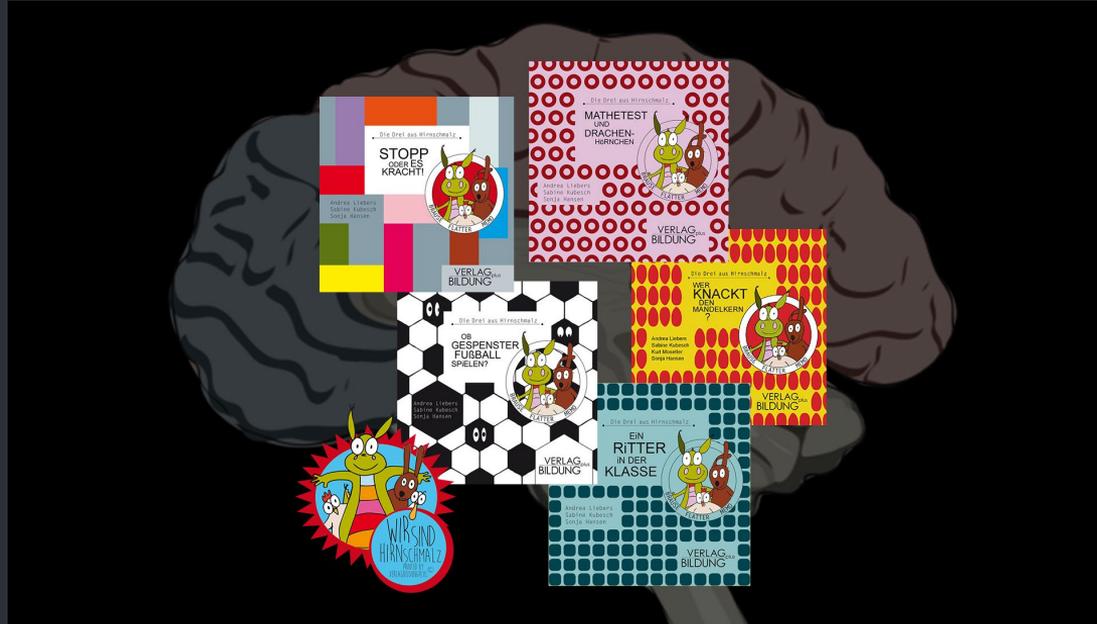
Duckworth u. Seligman 2005, Psych Science



● Selbstregulationsstrategien

- Verhaltensbeobachtung
- Zielsetzung
- Wenn-dann-Plan
- Zielüberprüfung

Reflexionstraining



- Exekutive Funktionen

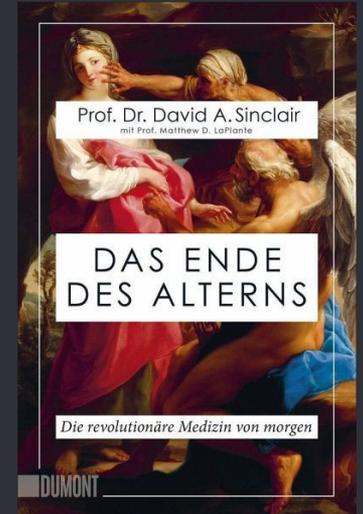
Initiierung

- Selbstständiges Einleiten und Durchführen einer Handlung

MACHEN!

- Prof. Dr. David Sinclair, Harvard University

Department of Genetics
Co-Director / The Paul F. Glenn Center
for Biology of Aging Research



“

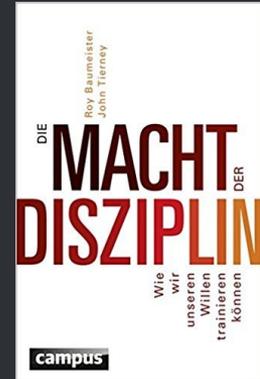
Selbstdisziplin und Willensstärke lassen sich wie ein Muskel trainieren. Sie wachsen mit ihren Aufgaben und lassen sich durch die Änderung gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen stärken.

Roy F. Baumeister

Untersuchung von Willensstärke

Aufgaben die Selbstkontrolle erfordern

- Kontrolle der Gedanken
- Kontrolle der Emotionen
- Impulskontrolle
- Leistungskontrolle



“

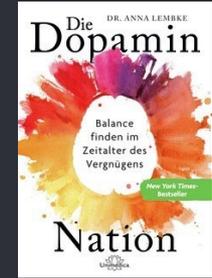
Disziplin macht den Kopf frei.

Thomas Schmidt-Herzog, Kempokan TSG Heidelberg-Rohrbach e.V.



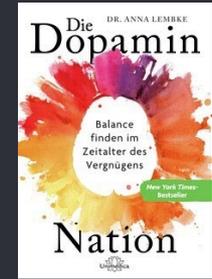
ANSTRENGUNGSBEREITSCHAFT LOBEN





“

Heute erlebe ich viele Eltern, die Angst haben, etwas zu tun oder zu sagen, das bei ihren Kindern eine emotionale Narbe hinterlassen könnte, die ihr Kind, so die Vorstellung, anfällig dafür machen könnte, später im Leben emotional zu leiden oder psychisch krank zu werden (38).



“

Ich befürchte jedoch, dass wir (...) unsere Kinder in einer Art Gummizelle großziehen, in der sie sich auf keinen Fall verletzen können, so allerdings keine Möglichkeiten haben, sich auf die Welt vorzubereiten. (39)

● Autoritativer Erziehungsstil

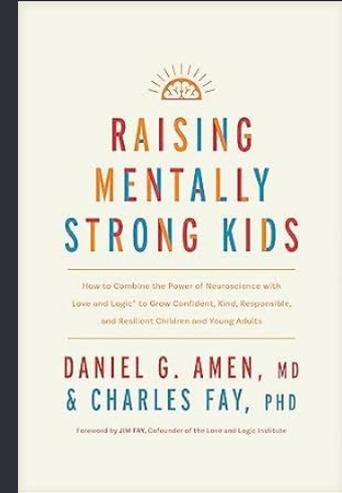
Eine von Liebe und Unterstützung geprägte Erziehung, bei der die Meinung der Kinder respektiert und wenn möglich einbezogen wird, bei der die Eltern aber gleichzeitig klare Grenzen und Regeln vorgeben und diese auch konsequent durchsetzen.

Dr. Daniel Amen, Amen Clinics
Kinder- und Jugend- / Psychiater

Amen-Familien-Regel

Bei einem Wutanfall

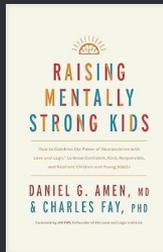
- nicht nachgeben.
- ist die Antwort: „Nein!“



Dr. Daniel Amen, Amen Clinics

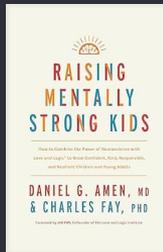
Freundlich & bestimmt

„Wenn du etwas sagst,
dann meine es auch so
und untermauere es.
Aber mach es auf eine
freundliche Art und Weise.“



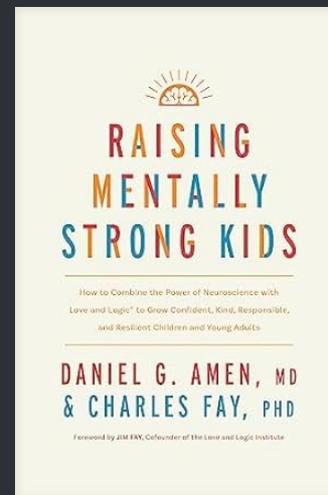
Dr. Amens 8 Regeln

1. Sag die Wahrheit.
2. Behandle andere mit Respekt.
3. Mach bei der 1. Ankündigung, was die Eltern sagen.
4. Keine Diskussionen mit den Eltern.
5. Respektiere, was anderen gehört.
6. Räume auf, was du genommen hast.
7. Frage um Erlaubnis, bevor du wohin gehst.
8. Sei freundlich und hilfsbereit.



Dr. Daniel Amen, Amen Clinics (Kinder- und Jugend-)Psychiater

- Den Kindern erlauben, die Konsequenzen Ihres Verhaltens zu tragen.
- Je früher man damit beginnt, desto besser.
- Die Kinder lernen dadurch Verantwortung und Kompetenz.



● The Science of Resilience

The capabilities that underlie resilience can be strengthened at any age (...)

Regular physical exercise, stress-reduction practices, and programs that actively build executive function and self-regulation skills can improve the abilities of children and adults to cope with, adapt to, and even prevent adversity in their lives.

Adults who strengthen these skills in themselves can better model healthy behaviors for their children, thereby bolstering the resilience skills and wellness of the next generation.



HARVARD
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION

ELTERNSTIFTUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG



AOK
Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse



INSTITUT^{plus}
BILDUNG

kurze Ansagen:

Wusst du noch was deine Aufgabe war?

Jetzt nicht!

Ich möchte, dass du jetzt ... machst!

Ich gehe dir noch 10 Minuten, um ... zu beenden

Keine Frage - keine Bitte - klare Aussage

-Tauschverstärker (Vlogoskine bspw)

Sterne
größere Geschenke nur am Geburtstag!

besonders Wünsche später erfüllen

Belohnungsaufschub:

aufräumen bevor etwas raus gespielt wird

Pflichten erfüllen und dann spielen

Essen am Tisch und wenn alle da sind.

Hände waschen und Jacke aufhängen...

Ritualisierter Schulalltag gibt Sicherheit + Struktur

Teller abräumen

Regeln + Rituale:

Zähneputzen morgens/abends

Geschichten + Meditation vor dem Einschlafen

Bitte ... Danke sagen

Rückicht nehmen
- Ausreden lassen
- Leise sein wenn nötig
- Respektvoller Umgang
- Wertschätzung Gegenstände beschenken

Hände waschen und Jacke aufhängen...

Essen am Tisch und wenn alle da sind.

Ritualisierter Schulalltag gibt Sicherheit + Struktur

Teller abräumen

Konsequenzen:

wieder gut machen, wieder aufbauen, wegwischen

AUFRÄUMEN
... Sachen in eine Kiste weggeben / verschenken wegschmeißen
-> Wertschätzung kommt

wenn ... (du mitmachst) "Sache erledigen" dann ... (können wir nachher noch spielen) "mehr Zeit für Schönes"

- stille Phasen
- "Nachdenkecker"
- stille Ecke auf's Zimmer

- Belohnungsverbot
↔
- Aufmerksamkeit für gewünschtes Verhalten

"3 Gemüsesorten, die ich nicht essen muss
↳ Kinder dürfen entscheiden

Konsequenzen stehen im Zusammenhang mit Regelbruch

Aufmerksamkeit fördern:

Nur eine Sache machen

Ablenkungen entfernen
(z.B. Handy, Spielsachen)
z.B. Kapfen aufheben

ordentlicher, ruhiger Arbeitsplatz
(was das was man braucht auf den Tisch)

kurze Bewegung VOR konzentrierter Arbeit
(z.B. Tanzen, Toben,...)

"Time management"
(Hausaufgaben zuerst, dann spielen)

Vorsichtsfunktion
(selbst aufmerksam sein & nur eine Sache machen)

erwartigen / lösen für konzentriertes Arbeiten
(schau, was angeschafft hat...)

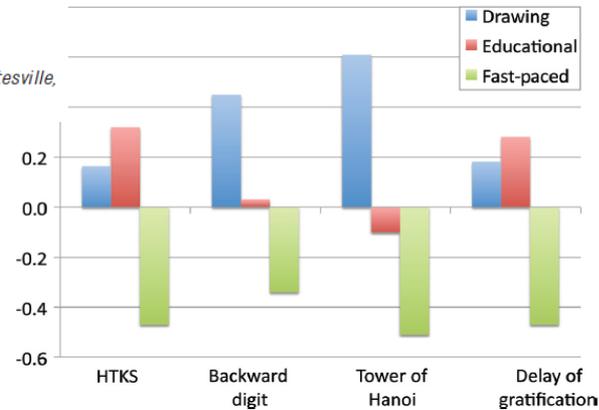
Aufgeräumte Arbeitsplätze
Störungen sind gehört
stille Phasen
U



The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function

AUTHORS: Angeline S. Lillard, PhD, and Jennifer Peterson, BA

Department of Psychology, University of Virginia, Charlottesville, Virginia



PEDIATRICS Volume 128, Number 4, October 2011

- Achtsamkeitsschulung



SUNDAY TIMES BESTSELLER
NEW YORK TIMES BESTSELLER

JAMES NESTOR

SPIEGEL
Bestseller

PIPER

BREATH ATEM

Neues Wissen über die
vergessene Kunst des Atmens

ELTERNSTIFTUNG
BADEN-WÜRTTEMBERG



AOK
Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse



INSTITUT_{plus}
BILDUNG

Selbstregulierender Prozess

Eine dem Stimulus entgegengesetzte “Nach-Reaktion”.

Gegenprozessestheorie

„What goes up must come down.“

Dopamine Deficit Disorder

VOM HANDY WEG

**INS MACHEN
KOMMEN**



**MENTAL
STARK**



VERLAG BILDUNG PLUS



“

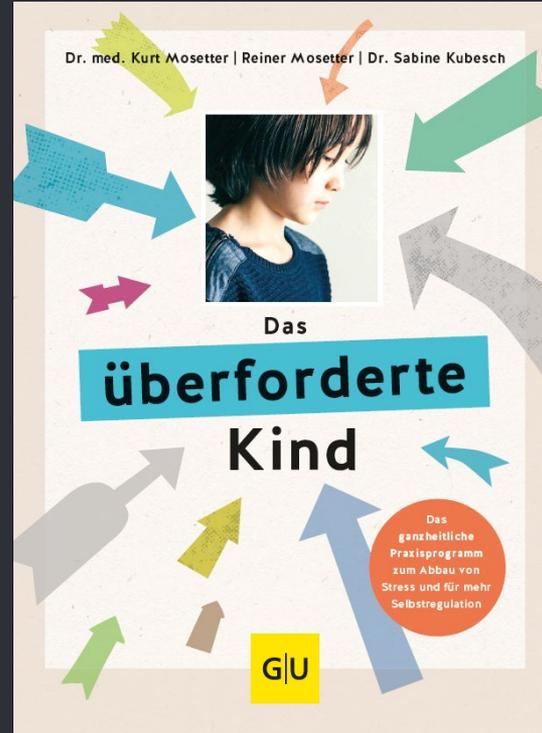
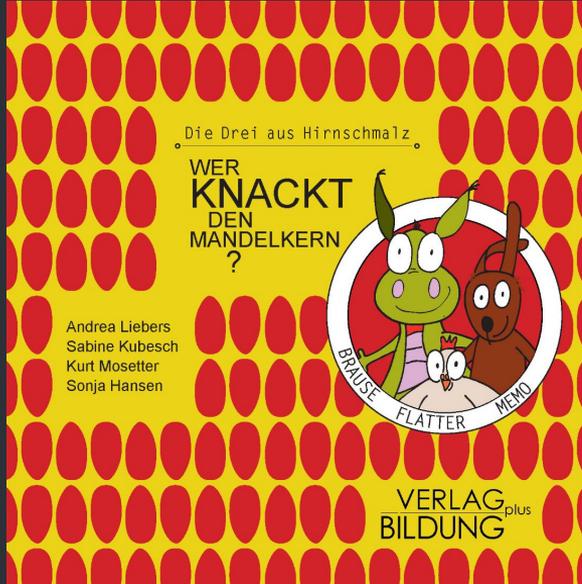
Das muss hier deutlich hervorgehen. Das hat mich als Junglehrer immer genervt. Warum schon wieder? Ich hab's doch erst gesagt. Man denkt Hebel umgelenkt und es funktioniert. Tür im Schloss und zu. Aber an jedem Tag musst du wieder und wieder mit den Schülerinnen und Schülern an ihrem Verhalten, an ihrer Selbstregulationsfähigkeit arbeiten!

Armin Emrich

HANDBALLVEREIN
IN DEINER NÄHE FINDEN
[DHB.DE/ESLEBEDERSPORT](https://www.dhb.de/eslebedersport)

**SPIELEN
STATT
ZOCKEN.**

HANDBALL
ES LEBE DER SPORT





Glykoplan

www.verlag-bildungplus.org/Mediathek/



THE ROYAL SOCIETY
PUBLISHING

Research articles

Hippocampal-dependent appetitive control is impaired by experimental exposure to a Western-style diet

Richard J. Stevenson , Heather M. Francis, Tuki Attuquayefio, Dolly Gupta, Martin R. Yeomans, Megan J. Oaten and Terry Davidson

Published: 19 February 2020 | <https://doi.org/10.1098/rsos.191338>

● Prof. Dr. Matthew Walker
University of California / Berkley

○ Professor für Neurowissenschaft und Psychologie
Director / Center for Human Sleep Science



US-amerikanische National Sleep Foundation

Schlafdauer

Empfehlungen

- Neugeborene: 14 bis 17 Stunden
- Säuglinge: 12 bis 15 Stunden
- Kleinkinder: 11 bis 14 Stunden
- Kinder im Vorschulalter: 10 bis 13 Stunden
- Schulpflichtige Kinder: 9 bis 11 Stunden
- Teenager: 8 bis 10 Stunden
- Erwachsene im jungen und mittleren Alter: 7 bis 9 Stunden
- Ältere Menschen: 7 bis 8 Stunden

Selbstkontrolle & Selbstregulation beim Lernen und im Leben!

Selbstkontrolle, Selbstregulation – was ist das?

Das ist die Fähigkeit, Aufmerksamkeiten, Verhalten und Gefühle zu managen. Selbst ist die Fähigkeit, die eigenen Handlungen zu steuern.

Weshalb sollte man die Selbstkontrolle und Selbstregulationsfähigkeiten fördern?

Die Kontrollen über die eigenen Handlungen – vornehmlich stark wie die Motivation – die emotionale Kontrolle die selbst regulierte Einflüsse der eigenen Handlungen, ist sehr wichtig.

Weshalb fällt Kindern und Jugendlichen die Selbstregulation schwerer als Erwachsenen?

Die Selbstregulation ist ein Prozess, der sich im Laufe der Entwicklung entwickelt. Kinder und Jugendliche brauchen in den ersten Jahren mehr Unterstützung, um sich selbst zu regulieren.

Die gute Nachricht: Selbstkontrolle kann man lernen!

Kinder und Jugendliche brauchen in den ersten Jahren mehr Unterstützung, um sich selbst zu regulieren. Selbstregulation ist ein Prozess, der sich im Laufe der Entwicklung entwickelt.

Wahrgenommene Gefühle und Verhaltensweisen bewirkt

Die Emotionen, die ein Kind empfindet, beeinflussen sein Verhalten. Wenn ein Kind frustriert ist, kann es sich aggressiv verhalten.

Was können Eltern tun? Sie brauchen Geduld und Ausdauer!

Die Entwicklung der Selbstregulation dauert sich nicht in Tagen, nicht in Wochen oder Monaten – in Jahren. Seien Sie Vorbild für eine gelassene Selbstregulation. Das ist besonders wichtig, wenn Kinder eine Veranlagung zu einer geringeren Selbstregulationsfähigkeit haben.

Regeln und Rituale

Regeln und Rituale helfen Kindern, sich zu orientieren und zu verstehen, was von ihnen erwartet wird. Sie geben Kindern eine Struktur und eine Routine.

Wertschätzung auf die Gefühle eingehen

Es ist wichtig, die Gefühle des Kindes anzuerkennen und zu validieren. Dies hilft dem Kind, seine Emotionen zu verstehen und zu regulieren.

Perspektive des Kindes kennen

Es ist wichtig, die Perspektive des Kindes zu verstehen. Dies hilft dem Elternteil, die Situation aus den Augen des Kindes zu sehen.

Anstrengungsbereitschaft loben

Loben Sie die Anstrengungsbereitschaft des Kindes, nicht nur das Ergebnis. Dies motiviert das Kind, sich weiter anzustrengen.

Kind in die Problemlösung einbeziehen

Einbeziehen Sie das Kind in die Problemlösung. Dies hilft dem Kind, Verantwortung zu übernehmen und zu lernen.

Konsequenz bleiben und Frustration ertragen

Es ist wichtig, Konsequenz zu bleiben und Frustration zu ertragen. Dies zeigt dem Kind, dass Regeln ernst genommen werden.

Auf ruhige Phasen achten

Achten Sie auf ruhige Phasen bei Ihrem Kind. Dies ist eine gute Gelegenheit, um die Selbstregulation zu fördern.

Belohnungsaufschub üben

Üben Sie den Belohnungsaufschub mit Ihrem Kind. Dies hilft dem Kind, die Belohnung zu verzögern und die Frustration zu ertragen.

Aufmerksamkeit fördern

Fördern Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Dies hilft dem Kind, sich zu konzentrieren und die Selbstregulation zu verbessern.

Planvoll vorgehen

Vorgehen Sie planvoll mit Ihrem Kind. Dies hilft dem Kind, sich zu organisieren und die Selbstregulation zu verbessern.

An einer Sache dranhängen und Aufgaben überdenken

Dranhängen Sie Ihr Kind an einer Sache. Dies hilft dem Kind, die Aufgabe zu meistern und die Selbstregulation zu verbessern.

Klare Aussagen

Machen Sie klare Aussagen mit Ihrem Kind. Dies hilft dem Kind, die Erwartungen zu verstehen und die Selbstregulation zu verbessern.

Strategien einsetzen

Setzen Sie Strategien mit Ihrem Kind ein. Dies hilft dem Kind, die Selbstregulation zu verbessern und die Aufgaben zu meistern.

Aber nicht vergessen!

Vermeiden Sie es, Ihr Kind zu überfordern. Dies kann die Selbstregulation beeinträchtigen und zu Frustration führen.

VERLAG BILDUNG
VERLAG FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen

Beratungskarten für die Elternarbeit

Saskia Meyer | Sabine Kubesch
Sonja Hansen

VERLAG BILDUNG
VERLAG FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen

Tipps für Eltern

Sabine Kubesch | Saskia Meyer
Sonja Hansen

VERLAG BILDUNG
VERLAG FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

● Umgang mit Verhaltensschwierigkeiten

- Wer schreit hat schon verloren.
- Deeskalation bei leichten Regelverstößen.
- Konfrontation bei starken Regelverstößen.
- Plan B: Statt Druck weiter zu erhöhen: Druck rausnehmen.
- Zeitverzögert klären.
- An einem anderen Ort klären.

„Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist,
aber wir bleiben dran.“

Rudi Rhode, Schauspieler & Kommunikationstrainer

**Vielen
Dank
für die**
Unterstützung



Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.