

healthy living

www.vital.de

November 2012

2,60 €

Osterreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
Belgien 3,10 €
Frankreich 3,60 €
Griechenland 4,50 €
Italien 3,60 €
Spanien 3,60 €
Portugal (cont) 3,70 €
Slowenien 3,60 €
Slowakei 3,80 €

vital

Power fürs Immun- System

Die besten Heil-Rezepte
aus der ganzen Welt

Schnell relaxen

Mit diesen Mental-Tricks
verschwindet der Stress

Späte Mütter

Frauen erzählen von
ihrem besonderen Glück

Der große VITAL-Coach:

Fit & entspannt

Die 18 effektivsten Übungen
für Rücken, Nacken,
Schultern und Knie

Speziell
für Frauen
entwickelt



Süße Sachen

Köstliche Desserts
aus Frankreich

Herrlicher Herbst

Ein Lob auf die
stürmische Jahreszeit

Toller Teint

Schluss mit
großen Poren



Mit Diät-Coach unter www.vital-diaetcoach.de

Entdecken Sie Ihre Stärken

Was kann ich gut? Seltsam, das fragen wir viel zu selten. Dieser Test erledigt das jetzt für Sie. Und **wenn wir unser Potenzial erkennen, wirken wir selbstbewusster** und gehen liebevoller mit uns um

Text **Stephan Hillig**

Apfel, Banane, Orange, Nananas. Falsch! Ananas muss es heißen. Stimmt. Aber ist Ihnen aufgefallen, dass drei von vier Worten richtig geschrieben sind? Die Bremer Diplom-Psychologin Bea Engelmann greift gern zu diesem Beispiel, wenn sie den Kern der sogenannten Positiven Psychologie erläutern soll. „Sie will das ermöglichen, was Aristoteles ‚gutes Leben‘ nennt“, so die Expertin. „Es geht darum, das Gute im Alltag zu mehren, den Blick auf das zu richten, was bereits gut ist und gut werden könnte.“

Den meisten von uns gelingt das nur selten. Wir achten nicht darauf, was wir gut können. Stattdessen suchen wir nach Fehlern und Macken. „Weil wir Angst vor Kritik haben“, sagt Engelmann. „Wir fürchten immer, dass jemand sagt: ‚Bild dir ja nichts ein.‘ Wir argwöhnen, dass wir dann nicht mehr so liebenswert sind.“ Und treten gedanklich sofort in einen Perfektionswettbewerb: „Ich kann gut malen, aber die Nachbarin kann es besser.“ – „Ich kann organisieren, aber so gut wie der Kollege plant keiner.“

So setzen wir uns selbst enorm unter Druck. „Mit einer guten Freundin würden wir das nie tun“, gibt Engelmann zu bedenken. „Natürlich kennen wir ihre Unzulänglichkeiten. Aber statt ihr zu sagen, wie furchtbar die sind, sagen wir: ‚Kopf hoch, wird schon.‘ Das sollten wir auch bei uns selbst tun. Wir sind unser bester Freund.“

Klingt nach rosaroter Brille. Und genau das werfen Kritiker der Positiven Psychologie auch vor: Was nicht glücklich mache, werde schlicht ausgeblendet. „Stimmt nicht“, hält Engelmann dagegen. „Sie konzentriert sich aufs Positive und hilft gleichzeitig, Schwächen liebevoll und wohlwollend anzunehmen.“ Diese kennen wir nur zu genau. Unser innerer Kritiker führt sie uns mit schöner Regelmäßigkeit vor Augen. „Die Gefahr, dass wir nur noch das

Gute sehen, besteht also nicht“, ermutigt Coach Bea Engelmann. Aber sehen wir es überhaupt? Ist uns bewusst, welche Stärken wir besitzen? Nein. Und das ist schade.

Exklusiv für VITAL hat Engelmann deshalb einen Test entwickelt, mit dem Sie Ihre Potenziale aufspüren können. „Jeder hat sein Stärken-Profil. Und kann es ändern“, ermutigt die Autorin, „Stärken sind trainierbar.“ Wie, erfahren Sie hier auch. Und schließlich: „Es macht stark, seine Stärken zu kennen“, so Engelmann. Das zeige sogar die Körperhaltung: „Wir können buchstäblich zu uns stehen.“

So geht der VITAL-Test

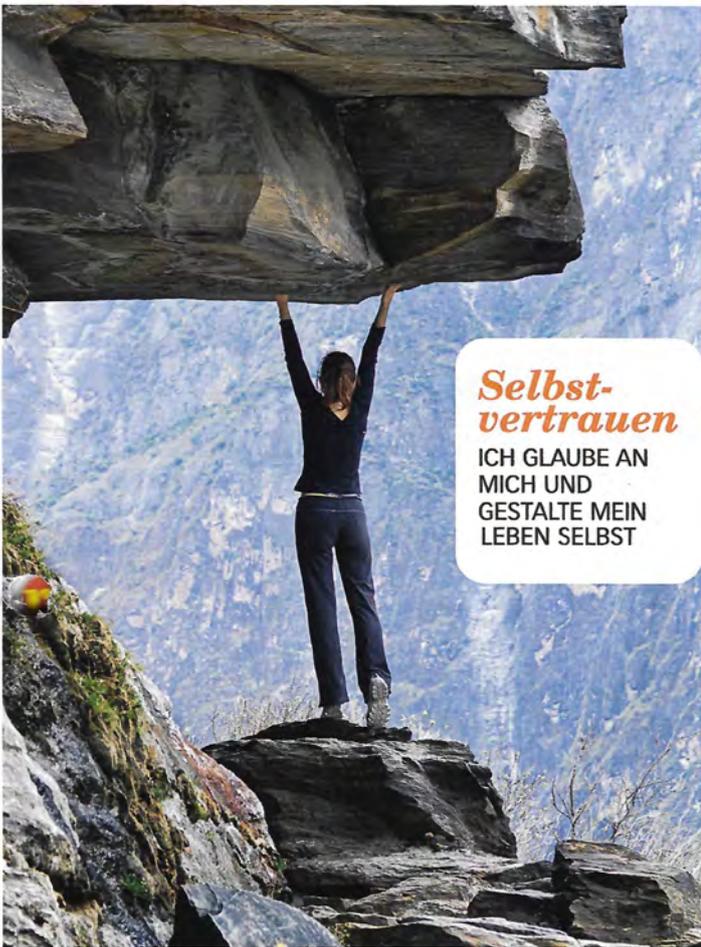
Loten Sie mit dem Test auf Seite 36 zunächst Ihr Stärken-Profil aus. Die Auswertung auf Seite 37 und 38 zeigt Ihnen dann, wie stark die einzelnen Kraftquellen bei Ihnen bereits sprudeln. Zusätzlich finden Sie dort Übungen für den Alltag, mit denen Sie Ihre Stärken erhalten und ausbauen können.

Die sogenannte Impuls-Karte kann z. B. eine bunte Karteikarte sein, die Sie anlegen sollten, wenn Sie schnell eine Stärkung brauchen oder eine Kraftquelle aus den Augen verloren haben.

BUCHTIPPS: „Flourish – Wie Menschen aufblühen“ von Martin Seligman, Kösel, 480 Seiten, 24,99 Euro +++ „Therapie-Tools Positive Psychologie“ von Bea Engelmann, Beltz, 282 Seiten, 34,95 Euro +++ „Willkommen in der Mutzone“ von derselben Autorin, Carl Auer, 178 Seiten, 17,95 Euro +++

Im Buchhandel oder zu bestellen über: info@vitaldirekt-shop.de oder Tel. 018 05/15 70 00 (vitaldirekt, 14 Cent/Min., abweichender Mobilfunktarif)

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 36



Selbstvertrauen

ICH GLAUBE AN MICH UND GESTALTE MEIN LEBEN SELBST



Neugier

ICH BIN GESPANNT, WAS DA ALLES AUF MICH WARTET. ICH WILL WISSEN UND VERÄNDERN



Mut

AB UND ZU MUSS ICH INS KALTE WASSER SPRINGEN. OHNE RISIKO WÄRE DAS LEBEN ÖDE



Kreativität

ICH BIN EINE ASTRONAUTIN IM WELTALL DER IDEEN. JEDE DRÜCKT MEINE GEFÜHLE AUS

TEST

Wo schlummern die Potenziale Ihrer Seele?

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen in Ruhe durch und kreuzen Sie an, wie **zutreffend jede Ihre Persönlichkeit beschreibt**. Zum Schluss übertragen Sie bitte die Punktzahlen in die Auswertung auf der rechten Seite

	stimmt gar nicht	stimmt etwas	stimmt überwiegend	stimmt total		stimmt gar nicht	stimmt etwas	stimmt überwiegend	stimmt total
1. Ein Tag ohne Lachen ist für mich ein verlorener Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Ich kann mich gut in andere hineinversetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Es fällt mir leicht, Gedanken nicht zu bewerten, sondern einfach kommen und gehen zu lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Ich rede nicht schlecht über Kollegen. Taucht ein Problem auf, bespreche ich es direkt mit ihnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Freunde oder Verwandte können mich auch nachts um drei Uhr anrufen. Ich bin da, wenn jemand mich braucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Ich trage mein Herz auf der Zunge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Freundschaft bedeutet mir sehr viel. Und meine Freunde wissen, dass sie sich auf mich verlassen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Ich verstecke mich nicht. Es darf ruhig jeder sehen, wie es mir geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin dankbar für das, was ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Ich versuche, nicht alles festzuhalten, bin bereit, Dinge loszulassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin jetzt schon gespannt, wie die nächsten fünf Jahre meines Lebens werden – und bereit dafür.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. In den Gesichtern von anderen kann ich manchmal lesen wie in einem Buch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin, wie ich bin – und das ist gut so.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Mit einem Schuss Humor geht doch alles leichter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich finde es nicht schlimm, wenn jemand mal einen Fehler macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. Will ich jemanden überraschen, denke ich mir etwas Besonderes für ihn persönlich aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Es ist toll, Anregungen von anderen Menschen zu bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Pippi Langstrumpf singt: „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“ – so wäre ich auch gern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich finde mich mutig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. Schön, dass mein Leben so ist, wie es ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich genieße mein Leben – und zwar jeden einzelnen Moment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. So schnell bringt mich nichts aus der Ruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich glaube daran, dass am Ende alles gut wird. Ist es noch nicht gut, ist es auch noch nicht das Ende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Wenn ich am Strand bin, male ich oft Bilder in den Sand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe Vertrauen ins Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Wenn ich etwas wirklich will, dann schaffe ich das auch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					27. Wenn mich eine Freundin mal enttäuscht hat, ist sie bei mir nicht gleich „unten durch“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					28. Wissen Freunde mal nicht weiter, bitten sie mich um Rat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➔ **Die Punktzahlen:** stimmt gar nicht (0 Punkte), etwas (1 Punkt), überwiegend (2 Punkte), total (3 Punkte)



Humor

LACHEN HILFT MIR,
DIE DINGE WIEDER
SO ZU SEHEN,
WIE SIE SIND

Dankbarkeit

ICH ACHE DARAUF,
WAS ICH HABE,
UND FRAGE NICHT
NUR: WAS FEHLT?



glück & psyché



Treue

ICH BIN DA, WENN DU
MICH BRAUCHST.
VERLASS DICH DRAUF!

Auswertung: Das Abc Ihrer Stärken

Achtsamkeit

Aussagen 2 und 11: ____ von maximal 6 Punkten

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, bewusst und entspannt im Hier und Jetzt bleiben zu können. Sie nehmen alle Gedanken wahr, bewerten sie aber nicht. Gerade negatives Denken gerät schnell außer Kontrolle und endet mit Grübeln. Achtsamkeit beugt vor.

So werden Sie achtsamer: Stellen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten ans Fenster und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sehen. Was befindet sich oben, unten, rechts und links? Welche Farben und Formen erkennen Sie? Fragen Sie sich: Welche Farbe sehe ich gern? Was ist mein Lieblingsbild? Beobachten Sie ...

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Wenn ich das sehe, was ich gern sehe, dann ...“ und zählen Sie mindestens drei Effekte auf.

Dankbarkeit

Aussagen 5 und 23: ____ von maximal 6 Punkten

Blicken wir auf unser Leben und unseren Alltag, fragen wir meist: „Was fehlt noch?“ Dankbarkeit ändert das, lenkt den Blick auf die Dinge, die da sind. Sie meint auch die Stärke, nichts für selbstverständlich zu halten und dafür (laut oder leise) Danke zu sagen.

So werden Sie dankbarer: War jemand kürzlich „gut“ zu Ihnen? Bestimmt. Schicken Sie ihr oder ihm eine Postkarte, um sich zu bedanken. Ob für etwas Kleines (z. B. ein Lächeln) oder Großes (z. B. Trost in einem Trauerfall), spielt keine Rolle. Es geht um die Geste und darum, darüber bewusst nachzudenken.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich bin so dankbar für ...“ und zählen Sie danach mindestens drei Dinge auf.

Echtheit & Ehrlichkeit

Aussagen 16 und 17: ____ von maximal 6 Punkten

Sozialpsychologen sprechen von Authentizität und meinen damit Menschen, die ehrlich zu sich und anderen, eben „echt“ sind. Sie bauen keine Fassade auf, versuchen nicht ständig, „besser“ als andere zu sein. Sie können zu sich stehen (Selbst-Bewusstsein).

So werden Sie echter und ehrlicher: Wenn Sie das nächste Mal keine Lust haben, mit einer Freundin auszugehen, nicht lügen: „Ich habe keine Zeit“, sondern erklären: „Mir wird das zu viel. Ich melde mich, wenn ich Zeit habe. Ist das okay für dich? Danke, dass du an mich gedacht hast.“ (Siehe Dankbarkeit)

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich bin ich, und das ist auch gut so, weil ...“ und zählen Sie danach mindestens zwei Dinge auf.

Empathie

Aussagen 14 und 19: ____ von maximal 6 Punkten

Für diese Stärke besitzt das Gehirn spezielle Nervenzellen: die Spiegelneuronen. Dank ihrer können wir denken, was andere denken, uns in die Gefühlslage von Mitmenschen versetzen – die Voraussetzung für soziales Miteinander. Je empathischer wir sind, desto besser verstehen wir auch unsere eigenen Emotionen.

So werden Sie empathischer: Gerade in „schwierigen“ Gesprächen sollten Sie sich bewusst fragen: Was denkt, fühlt, will mein Gegenüber? Erlaubt es die Situation, können Sie dezent eine ähnliche Körperhaltung einnehmen. Aber nicht nachäffen!

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Wenn ich empathisch bin, dann ...“ und zählen Sie dazu mindestens zwei Dinge auf.

Gelassenheit

Aussagen 18 und 24: ____ von maximal 6 Punkten

Souvenirs sind toll. Sie helfen uns, Schönes nicht zu vergessen. Aber: Sie verleiten dazu, der Vergangenheit hinterherzutauern, binden Energie, die wir für die Zukunft, für Neues brauchen. Gelassene Menschen können bewusst loslassen.

So werden Sie gelassener: Stellen Sie sich Ihr Gedächtnis wie einen „Rucksack des Lebens“ vor. Ist er zu schwer, kommen wir kaum voran. Nehmen Sie also nur mit, was Sie wirklich brauchen. Belastende Souvenirs in Gedanken auspacken und aufschreiben. Die brauchen Sie ab jetzt nicht mehr.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Wenn ich loslasse, was mich belastet, dann ...“ und zählen Sie danach mindestens drei Dinge auf.

Hilfsbereitschaft

Aussagen 3 und 28: ____ von maximal 6 Punkten

Für andere da zu sein, hilft nicht nur dem Bedürftigen, sondern auch uns selbst. Wer z. B. ein Ehrenamt ausübt, zeigen Studien, fühlt sich körperlich und seelisch gesünder. Zu helfen ist eine besondere Form der Wertschätzung, und wir alle brauchen mal Hilfe.

So werden Sie hilfsbereiter: Gehen Sie achtsam durch den Tag (s. Achtsamkeit). Braucht jemand Ihre Hilfe? Etwas tragen, die Tür aufhalten, Arbeit abnehmen, den Abwasch machen – was auch immer Sie übernehmen, Sie machen einem anderen (und sich selbst!) damit eine unerwartete Freude.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Hilfsbereitschaft ist mir wichtig, damit ...“ und zählen Sie danach mindestens zwei Dinge auf. ▶

Auswertung: Das Abc Ihrer Stärken

Humor

Aussagen 1 und 20: ____ von maximal 6 Punkten

Wut beißt sich fest. Humor findet die Lösung. Wer über sich selbst lachen kann, bringt seinen inneren Kritiker auf liebevolle Art zum Schweigen und zeigt dem Alltag die lange Nase. Humor macht uns kreativ, verleiht eine spezielle Beobachtungsgabe, die sogar einer schwierigen Situation am Ende noch etwas Lustiges abgewinnt.

So werden Sie humorvoller: Lächeln Sie an einem Tag, an dem Sie sich gut fühlen, jeden an, dem Sie begegnen. Klingt erst mal albern, aber die Welt wird zurücklächeln. Genießen Sie es.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich lache gern mit...“ und zählen Sie danach mindestens drei Personen auf.

Kreativität

Aussagen 21 und 25: ____ von maximal 6 Punkten

Auf Dauer lässt sich kein Gefühl unterdrücken. Umso wichtiger ist es, Emotionen ausdrücken zu können (z. B. durch Musik, Malerei). Kreativität heißt außerdem: seine Umwelt nicht länger bloß konsumieren, sondern sie stattdessen ein Stück selbst gestalten.

So werden Sie kreativer: Schreiben Sie z. B. einer Freundin einen Brief (s. Dankbarkeit) und gestalten Sie das Briefpapier selbst. Alternativ können Sie sich auch ein Kochrezept ausdenken und ein paar Freunde zum Essen einladen.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Wenn ich so kreativ bin, wie ich es gern wäre, dann...“ und danach mindestens drei Dinge auf.

Mut

Aussagen 10 und 22: ____ von maximal 6 Punkten

Erinnerungen loslassen zu können, ist eine Stärke (s. Gelassenheit). Aber was kommt dann? Der Mut. Er steht am Anfang des Handelns, das Glück am Ende, so der griechische Philosoph Demokrit. Mut macht uns bereit für Neues, Veränderung und Risiken.

So werden Sie mutiger: Sie finden, dass Sie mutig waren? Dann notieren Sie einige Stichworte dazu auf einem Zettel und legen Sie ihn in ein schönes Glas. Sammeln Sie Ihre „Mut-Verstärker“. Es können auch Murmeln sein. So wird Ihr Mut stetig sichtbarer.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich möchte mutiger sein, damit ich...“ und anschließend noch mindestens drei Dinge auf.

Neugier & Offenheit

Aussagen 6 und 9: ____ von maximal 6 Punkten

Klingt nach der berüchtigten Nachbarin, die überall ihre Nase reinsteckt. Das ist mit Neugier nicht gemeint. Es geht um Forschergeist, Wissbegierde und Interesse für Neues. Leben bedeutet Veränderung. Neugierige Menschen lassen sich leicht inspirieren.

So werden Sie neugieriger: Listen Sie zehn Themen auf, die Sie interessieren. Vergeben Sie Punkte (fünf: „starkes Interesse“, einer: „geringes Interesse“). Kaufen Sie sich ein Buch über eines der „Ser-Themen“ oder sprechen Sie mit Freunden darüber.

Apropos: Wann haben Sie zuletzt ein neues Restaurant getestet?
Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich bin jetzt schon gespannt auf...“ und zählen Sie mindestens drei Dinge auf.

Optimismus

Aussagen 12 und 13: ____ von maximal 6 Punkten

„Alles wird gut“, sagte mal eine bekannte TV-Moderatorin. Etwas platt, aber im Kern richtig. Optimistische Menschen schieben es nicht auf glückliche Umstände, wenn sie erfolgreich sind, sondern verbuchen es bei sich – und stärken so ihr Selbst-Vertrauen.

So werden Sie optimistischer: Halten Sie einmal in der Woche fünf Dinge fest, die Ihnen gut gelungen sind. Ja, Sie dürfen sich freuen! Das hat nichts mit überzogener Selbstliebe zu tun. Vor dem nächsten Projekt sagen Sie dreimal laut: „Ich schaffe das!“

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Sehe ich das Gute in meinem Leben, sehe ich...“ und zählen Sie mindestens drei Dinge auf.

Selbst-Wirksamkeit

Aussagen 7 und 26: ____ von maximal 6 Punkten

„Ich vertraue mir.“ Ein banaler Satz. Aber bringen Sie ihn wirklich zweifelsfrei über die Lippen? Zu oft glauben wir, keinen Einfluss zu haben, und lassen uns von anderen lenken. Schluss damit!

So fühlen Sie sich selbst-wirksamer: Nutzen Sie die „Power-Blume“. In der Mitte steht einer der folgenden Satzanfänge:

a) „Meine Stärken sind...“, b) „Andere schätzen an mir...“ oder c) „Ich mache gern...“ Zeichnen Sie dann sechs Blütenblätter.

Jedes setzt die Aussage aus der Mitte fort, zum Beispiel: „Andere schätzen an mir, dass ich ehrlich sage, was ich denke.“

Impuls-Karte: Schreiben Sie „... ist eine meiner Stärken.“ Drei aufzählen und die Karte z. B. an Ihren Bildschirm im Büro kleben.

Toleranz & Vergebung

Aussagen 8 und 27: ____ von maximal 6 Punkten

Wenn andere oder – noch schlimmer – wir selbst einen Fehler machen, fällen wir meist ein hartes Urteil. Mit Toleranz wird aus dem Fehler ein Versuch. Sie hilft, unterschiedliche Sichtweisen zu verstehen, und verhindert, dass uns Groll mit anderen verbindet.

So werden Sie toleranter: Wenn Sie einen Fehler machen, denken Sie daran: „Mein bester Freund bin ich.“ Das hilft, sich zu vergeben, und ermutigt, es einfach noch mal zu versuchen.

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich vergebe...“ und zählen Sie danach mindestens drei Personen auf.

Treue & Loyalität

Aussagen 4 und 15: ____ von maximal 6 Punkten

Das Gefühl, mit anderen „verbunden“ zu sein, von ihnen wahrgenommen zu werden, ist zentral fürs seelische Gleichgewicht. Die Basis dafür sind Treue und Loyalität. Aus ihnen erwachsen enge Freundschaften und Herzensverbindungen. Auf Sie ist Verlass.

So werden Sie treuer: Besorgen Sie sich drei Blanko-Postkarten für drei Personen, die Ihnen wichtig sind. Schreiben Sie „Ich bin für dich da!“ auf die Karte und kleben Sie, falls vorhanden, jeweils noch ein Foto von sich und der Person dazu. Abschicken!

Impuls-Karte: Schreiben Sie „Ich bin zuverlässig, weil...“ und zählen Sie danach mindestens drei Dinge auf. ■