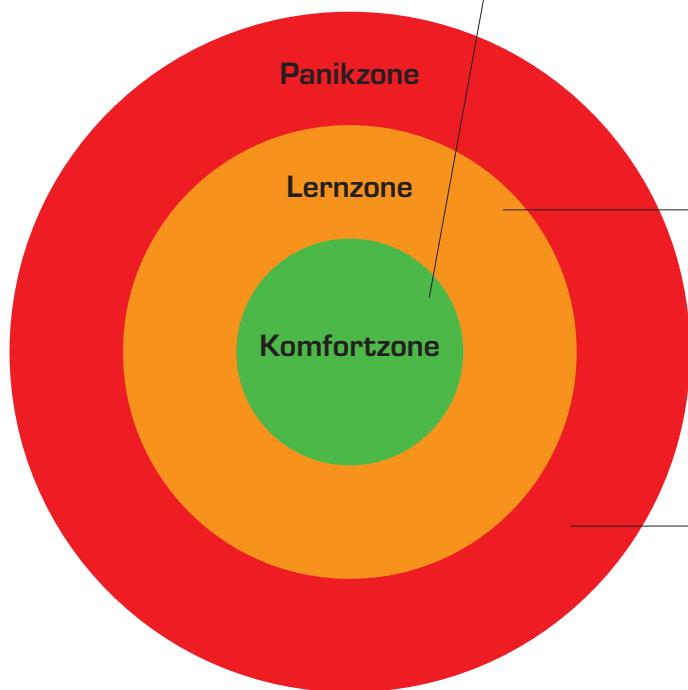


3.5.4 Komfortzone verlassen



Komfortzone

Lernzone

Panikzone

Wie ich mich in die Lernzone bewege:
