

JAHRESPLANUNG

Machen Sie das nächste Jahr zum besten Jahr Ihres Lebens!

**Wie Sie Ihre «Vorsätze»
wirklich erreichen!**

Sie erhalten eine konkrete Anleitung
für echte Ziele.

Nur 15 Prozent aller Neujahrsvorsätze werden umgesetzt.

Sie erfahren die Hintergründe und
welche Fehler zum «Vergessen» der
eigenen Vorsätze führen.



Stefan Dudas

STEFAN DUDAS. MACHT SINN.

Praxis!

Mit vielen Praxistipps, damit Sie Ihre Neujahrsvorgaben erreichen!



JAHRESPLANUNG

Die Zeit ist reif.

Sie gehören zu den wenigen Menschen, die sich nicht nur Gedanken über die eigene Zukunft machen, sondern aktiv etwas dafür unternehmen.

Der Jahreswechsel ist meist der Zeitpunkt, an dem viele Menschen kurz inne halten und eine Standortbestimmung machen. Vielleicht ergeben sich dann Wünsche für das nächste Jahr – aber meist steht man ein Jahr später wieder am gleichen Punkt.

Seien Sie mal ehrlich zu sich: Wie oft haben Sie sich schon Vorsätze fürs neue Jahr gemacht – diese aber bereits wenige Stunden nach Neujahr schon wieder «vergesen»? Vorsätze, die aus

irgendwelchen Gründen nicht umgesetzt worden sind?

Und was für ein Gefühl ist das, wenn Sie ein Jahr später bemerken: «Mist, wieder nicht. Aber ich sollte doch wirklich...»

Sie haben die Wahl! Fassen Sie hier jetzt einen Entschluss! Den unumstösslichen Entschluss: «Ich ändere etwas! Im nächsten Jahr werde ich meinen Zielen ein ganzes Stück näher kommen!»

Haben Sie sich entschlossen? Sind jetzt also aufgeschlossen für Neues? Für Ihre Ziele? Für Ihre Träume? Für Ihr Leben? Ja?

Dann los! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr Stefan Dudas

AUSREDEN

Viele Menschen setzen sich keine echten Ziele, weil Sie Angst haben, diese nicht zu erreichen.

VERANTWORTUNG

Die Schuld, warum man ein Ziel nicht erreicht, ist immer und ausnahmslos bei sich selber zu suchen. Hören Sie auf, anderen die Verantwortung für Ihr Leben abzuschieben.

GEFÜHL

Stellen Sie sich das tolle Gefühl vor, wenn Sie Ihr Ziel wirklich erreicht haben. Was sagen Sie? Was sagen andere zu Ihrem Erfolg?

Haben Sie es endlich satt?

Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie sich schon
Vorsätze gefasst und nicht umgesetzt haben.

Achtung: Zerfliessen Sie jetzt bitte nicht in Selbstmitleid oder geben Sie auch nicht anderen die Schuld. Ich möchte nur, dass Sie sich das bewusst machen, was wäre, wenn Sie jedes Jahr Ihre Vorsätze umgesetzt hätten (oder zumindest darauf hin gearbeitet hätten).

Nehmen Sie sich jetzt Papier zur Hand (am besten nehmen Sie ein Notizbuch, ein leeres Spiralbuch etc. – und machen daraus Ihr «Jahresbuch»!

Oder Sie können auch die Arbeitsblätter in diesem eBook ausfüllen – je nach dem, was Ihnen mehr liegt.

Schreiben Sie jetzt auf (Stichworte genügen):

Wie würde Ihr Leben jetzt aussehen, wenn Sie öfters Ihre Ziele und Vorsätze auch umsetzen würden?

Wären Sie seit Jahren 10 Kilo leichter? Würden Sie in der gleichen Wohnung wohnen?
Welche Arbeit hätten Sie?
Welche Weiterbildungen hätten Sie bereits abgeschlossen?

Schreiben Sie einfach mal los!



1. Arbeitsblatt:

WAS WÄRE WENN...

1. Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich öfters meine Ziele und Vorsätze umgesetzt hätte?

Beruf:

Partnerschaft:

Familie:

Hobby:

Gesundheit:

2. Was hat mich bis jetzt daran gehindert meine Vorsätze, meine Ziele wirklich umzusetzen?



Ihre Zukunft: Das blanke Grauen!

Sie haben jetzt aufgeschrieben, wie Ihr Leben jetzt aussehen könnte.

Jetzt wird's heftig! Denn jetzt malen wir uns aus, wie Ihr Leben aussehen wird, **wenn Sie Ihre Vorsätze und Ihre Ziele nie in Angriff nehmen!**

Achtung: Das ist eine Übung, die sehr viel bewirken kann. Also unbedingt schriftlich machen und danach auch gleich weiterlesen! Nicht nach dieser Übung aufhören! Versprochen?

Schreiben Sie jetzt auf eine neue Seite (oder auf das nächste Arbeitsblatt in diesem eBook), wie Ihr Leben

ausieht, wenn Sie weiterhin nichts tun. Und zwar in der schlimmsten Variante!

Hier ein Beispiel:

«Ich werde weiter zunehmen. Werde in 10 Jahren 50 Kilo Übergewicht mit mir herum schleppen. Ich schäme mich dafür. Mein Partner wird mich nicht mehr attraktiv finden. Wenn ich die Kinder zur Schule fahre, lachen die anderen Kinder über mich. Ich habe nichts Schönes mehr anzuziehen. Gesundheitlich geht es mir immer schlechter. Meine Rückenschmerzen sind enorm. Wenn ich mich im Spiegel betrachte, fühle ich mich schlecht. Mein Leben ist

beschwehrlich, träge und energielos geworden.»

Kapiert? Also, übertreiben Sie! Jetzt dürfen Sie mal so richtig schwarz malen! Was wäre das Schrecklichste was Ihnen passieren könnte, wenn Sie weiterhin passiv bleiben?

Machen Sie die Übung jetzt!

2. Arbeitsblatt:

HORROR-VISION – WENN ICH WEITERHIN PASSIV BLEIBE!

1. Wie würde sich mein Leben negativ entwickeln, wenn ich weiterhin meine Vorsätze vor mir her schiebe und passiv bleibe?

Beruf:

Partnerschaft:

Familie:

Hobby:

Gesundheit:

2. Welche Schmerzen würde ich empfinden? Traurigkeit? Scham? Resignation?

3. Was würde Ihr Partner/Ihre Partnerin über Sie denken/sagen? Ihre Freunde? Ihre Kinder?

Machen Sie sich bewusst, wer es in der Hand hat, dass dieses Schreckens-Szenario nie eintritt! Alle diese negativen Gefühle können Ihnen erspart bleiben! Und wer hat es in der Hand? Ihre Familie? Ihr Partner? Ihr Chef? Das Finanzamt?

Nein!

Es gibt nur einen Menschen auf dieser Welt, der Ihr Leben bestimmt! Sie sehen diesen Menschen, wenn Sie in den Spiegel schauen! Ja, Sie selbst!

Und darum: Nehmen Sie sich Zeit für die nächste Übung (auch unbedingt wieder schriftlich machen!): «Wie sieht mein Leben aus, wenn ich meine Vorsätze und meine Ziele erreiche?»

Auch hier wieder gilt: Malen Sie sich Ihr Leben in allen schönen Einzelheiten aus: Wie fühlen Sie sich? Wo/wie wohnen Sie? Was denkt Ihr Partner über Sie? Was denken Sie über sich? Wie energiegeladen gehen Sie durch Ihren Alltag?

Also, auf geht's!

Meine positive Zukunft: Ich habe es in der Hand!

Puh, die letzte Überung war hart! Stimmt's? Jetzt wird es aber wieder besser. Viel besser sogar!



3. Arbeitsblatt:

WENN ICH MEINE VORSÄTZE UND ZIELE UMSETZE: MEINE TRAUM-ZUKUNFT!

1. Wie entwickelt sich mein Leben positiv, wenn ich ab heute konsequent an meinen Vorsätze und meinen Zielen arbeite und diese erreiche?

Beruf:

Partnerschaft:

Familie:

Hobby:

Gesundheit:

2. Welche Gefühle spüre ich? Stolz? Zufriedenheit? Wärme? Glück?

3. Was würde Ihr Partner/Ihre Partnerin über Sie denken/sagen wenn Sie wichtige Ziele erreichen?
Ihre Freunde? Ihre Kinder?

Wünschen Sie Ziele?

Wenn Sie bis jetzt alle Übungen schriftlich gemacht haben: herzliche Gratulation! Sie haben einen entscheidenden Schritt in die richtige Richtung getan. Jetzt gilt es aber noch die «richtige Richtung» zu bestimmen!
Sie können von Stuttgart aus mit voller Motivation ins Auto steigen und mit 200 Stundenkilometern in Richtung Hamburg fahren! Dann haben Sie eine riesige Energie und eine ungeheure Motivation. Sie sind

voller Tatendrang. Aber das alles nutzt Ihnen nichts, wenn Sie eigentlich Ferien in der Schweiz machen wollten!
Viele Menschen haben Wünsche und verwechseln das mit Zielen:
«Ich sollte ein bisschen abnehmen»
«Ich wünschte mir, ich hätte mehr Geld»
«Ich wünschte, ich würde mich gesünder ernähren...»

Wünsche sind vage! Ziele sind messbar!

Für viele Menschen sind Ziele nur was für «karrieregeile Typen». «Ich höre auf mein Gefühl...». He, viele Menschen verwechseln da einiges: Ziele und Gefühle schliessen einander nicht aus: im Gegenteil. Das Gefühl muss zu meinem Ziel passen, sonst fehlt bald die Motivation!

Ich möchte Ihnen zeigen, warum es so wichtig ist, richtige Ziele zu haben! Warum es wichtig ist, dass SIE richtige Ziele haben!

Harvard-Beweise



Die Harvard-University hat zwischen 1979 bis 1989 eine grosse Studie angelegt. Die Studenten wurden 1979 gefragt, ob Sie sich klare, schriftliche Ziele gesetzt und auch einen Plan erstellt haben, diese zu erreichen.

3 Prozent der Harvard-Absolventen hatten **schriftliche Ziele und Pläne!**
13 Prozent hatten zwar **Ziele aber nicht schriftlich niedergeschrieben.**
84 Prozent hatten gar keine Ziele.

1989 (also zehn Jahre später) wurden die gleichen Personen nochmals befragt. Die 13 Prozent mit Zielen verdienten im Schnitt mehr als **doppelt so viel wie diejenigen ohne Ziele.**

Die 3 Prozent, die schriftlich ihre klaren Ziele hatten, verdienten im Schnitt zehnmal so viel wie die anderen 97 Prozent zusammen!

Diese Studie ist umstritten, da man online keine Beweise dafür findet. Gail Matthews wollte es wissen und machte eine neue Studie an der Dominican University in Kalifornien. 267 Menschen zwischen 23 und 72 Jahren wurden befragt. Auch Matthews stellte eindeutig fest, dass Menschen, die Ihre Ziele schriftlich und klar formulieren erfolgreicher sind als Menschen, die das nicht tun.

Wenn Sie jetzt nicht sofort zum Stift greifen und Ihre Ziele aufschreiben, sind Sie selber schuld!

Gründe für keine Ziele



- > Sie erkennen die Wichtigkeit nicht!
- > Sie wissen nicht, wie Sie sich richtige Ziele setzen!
- > Angst! Vor Versagen, Ablehnung, Niederlagen.

Das sind Ziele!

Neujahrs-«Vorsätze» ist eigentlich völlig falsch. Denn Vorsätze kann man vorsätzlich «vergessen», verdrängen oder einfach ignorieren.

Sie brauchen Ziele. Neujahrs-Ziele. Messbar. Realistisch. Terminierbar. Aktionsorientiert.

Ziele müssen messbar sein! Also nicht: «Irgendwann möchte ich mal längere Ferien machen»
Sondern: «Bis spätestens 20xx mache ich zwei Monate Ferien in den USA.

Nicht: «Ich sollte einfach mehr verdienen».
Sondern: «Bis 20xx verdiene ich pro Jahr 200'000 Franken».

Achtung: Wie Sie das erreichen, wird erst im «Plan» aufgeschrieben. Wenn Sie es natürlich schon wissen, können Sie auch die Ziele konkreter formulieren:

«Bis 201x verdiene ich mit handbemalten und fussgetöpfernten, kreolischen Hartweizengries-Skulpturen 200'000 Franken im Jahr».

Wichtig dabei: «Bis». Machen Sie nicht den Fehler und schreiben: «Im Jahre 20xx...». Was ist, wenn es früher schon möglich wäre? Halten Sie sich nicht selber auf...

Messbare Ziele geben oft Antworten auf die W-Fragen: Wie? Wer? Wann? Wo? Warum? etc.

Ziele müssen realistisch sein!

Ist es realistisch, dass ich Basketball-Weltmeister werden kann? Nein, da ich 38ig und viel zu klein dafür bin.
Ist es möglich, dass ein 52 jähriger in einer neuen

Branche einen Weltkonzern aufbaut? Sie glauben das ist unmöglich? Unwahrscheinlich? DOCH! Möglich! Ray Kroc hat das mit McDonalds vorgemacht.



Ray Kroc, als 52 jähriger Mixer-Verkäufer erkannte er «seine» Chance und kaufte 1954 die Rechte für ein Imbiss-Restaurant den Brüdern McDonalds ab.



Ziele sind terminierbar!

Setzen Sie sich für Ihre Ziele Termine!
Endtermine und Zwischentermine:
«Bis wann spätestens?»

Ziele sind aktionsorientiert!

Jetzt kommt der Plan: Was muss ich dafür tun? Was bin ich bereit, dafür zu tun? Schreiben Sie alles auf! Schritt für Schritt.

Tipp: Terminieren Sie Ihren ersten Schritt! Der erste Anruf, die Anmeldung usw.

Ziele sind greifbar!

Und jetzt kommt noch das Gefühl dazu: Ziele müssen für Sie greifbar sein. Sie müssen es förmlich spüren, riechen und hören können. Sie müssen das Ziel vor Ihrem inneren Auge sehen können (hier kommt wieder das mentale Training ins Spiel, mit deren Hilfe, sie Ziele in Ihr Unterbewusstsein pflanzen können).

Richtige Formulierung!

Formulieren Sie in der Gegenwartsform, als ob Sie Ihr Ziel bereits erreicht hätten! Verwenden Sie keine Verneinungen! Positiv formulieren. Und bilden Sie einfache Sätze!

Also, Sie wissen jetzt, auf was Sie bei der Zielformulierung achten müssen. Sie wollen gleich loslegen? Nein, warten Sie, erst kommen noch alte Hüte...



Welchen Hut tragen Sie gerade jetzt?

“ **Liebst du das Leben? Dann vergeude keine Zeit, denn daraus besteht das Leben.**

Benjamin Franklin

Ich hätte auch «Lebensrollen» schreiben können. Aber ich finde, wir sollten keine «Rollen» spielen, sondern wir haben einfach verschiedene Aufgaben im Leben.

Sei das als Mann/Frau, Vater/Mutter, Geschäftsführer, Hobby-Feuerwehrmann, Hobby-Koch, Mitglied in der Schulkommission etc.

In all diesen «Rollen» haben wir gewisse Aufgaben und Ziele. Diese Ziele sollten sich (optimalerweise) nicht gegenseitig konkurrenzieren.

Es macht also Sinn, dass wir erst analysieren, was wir für «Hüte» auf haben (also z.B. Ehemann, Berufsarbeiter, Hobbykoch, Vater etc.) und uns dann für jeden Bereich gewisse Ziele setzen.

Keine Angst, das klingt nur nach viel Arbeit...

Einfach weiterblättern und die nächsten zwei Seiten ausfüllen...

4. Arbeitsblatt:

MEINE LEBENSHÜTE...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

5. Arbeitsblatt:**MEINE ZIELE FÜR JEDEN «LEBENSHUT»**

Schreiben Sie auch zu jedem Ziel, was Sie in einem Jahr, in 5 Jahren und in 10 Jahren erreichen wollen.
Nicht vergessen: Gegenwartsform, als ob Sie das Ziel bereits erreicht hätten...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Sie haben es getan!

Sie haben sich Ziele gesetzt!
Schriftlich! Wissen Sie was das bedeutet?

Das Sie ab sofort zu den 3 Prozent Menschen gehören, die schriftliche Ziele haben!

Was jetzt noch zu tun ist?

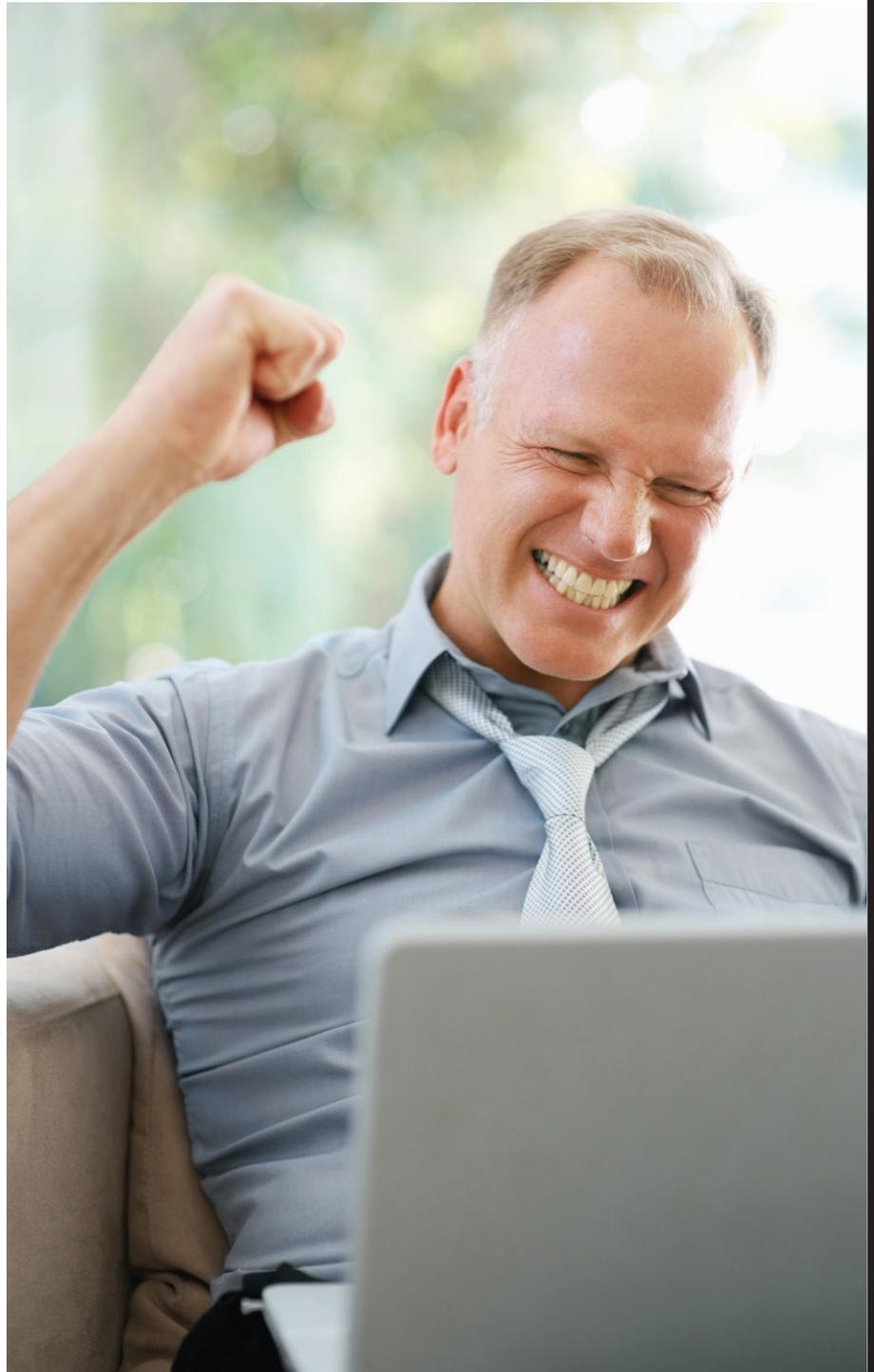
Das Umsetzen!

Machen Sie sich jetzt einen Aktionsplan: Wie gehen Sie vor? Wer kann Ihnen dabei helfen? Welche Weiterbildung könnte Ihnen helfen?

Wann Sie so einen Aktionsplan erstellen sollten?

Nun, ich denke:

Jetzt sofort! 😊



6. Arbeitsblatt:

MEIN ZIELE-AKTIONSPLAN

Für die drei wichtigsten Ziele formuliere ich hier die nächsten Schritte!

Ziel 1:

Nächste Schritte:

Wichtige Termine:

Wer kann helfen?

Weiterbildung?

Ziel 2:

Nächste Schritte:

Wichtige Termine:

Wer kann helfen?

Weiterbildung?

Ziel 3:

Nächste Schritte:

Wichtige Termine:

Wer kann helfen?

Weiterbildung?



Ein wichtiger Schritt ist getan.

Sie dürfen stolz sein auf sich.

Sie haben jetzt alles gemacht, was man machen kann! Sie haben sich echte Ziele gesetzt, Ihre Lebensrollen (Hüte) analysiert und einen konkreten Aktionsplan erstellt.

Jetzt benötigen Sie Durchhaltewillen und Motivation!

Wenn Sie ab und zu Ihre Arbeitsblätter hervorheben und lesen, was Sie eigentlich im Leben möchten, was schlimmstenfalls passiert, wenn Sie nicht an Ihren Zielen arbeiten, sollte Ihnen das genügend Motivation geben!

Mentaltraining



Mit mentalem Training pflanzen Sie Ihr Ziel in Ihr Unterbewusstsein, können starke Bilder Ihres Zieles generieren und dadurch Kraft, Energie und Motivation schöpfen.

Mentales Training wird schon lange von Spitzensportlern zur Erreichung ihrer Ziele verwendet. Nutzen auch Sie diese Möglichkeiten.

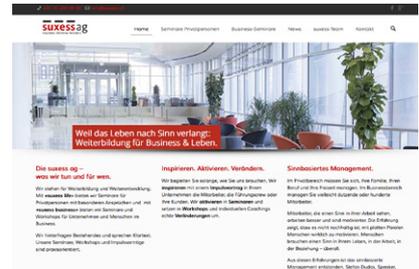
Visionsblätter



Erstellen Sie eine Collage mit Bildern Ihres Zieles. Hängen Sie dieses Blatt an einem Ort auf, an dem Sie sich oft aufhalten und das Visionsblatt betrachten können.

Dadurch, dass Sie diese Bilder immer und immer wieder sehen, pflanzen Sie ein Same in Ihr Unterbewusstsein. Und eines Tages sind Ihre Ziele tief in Ihnen verwurzelt.

Weiterbildung



Ständige Weiterentwickeln ist ziemlich clever. Bücher lesen, Hörbücher und Podcasts hören, Seminare besuchen etc.

Sie können sich dadurch sehr schnell viel Wissen und Praxistipps aneignen.

So haben Sie immer einen entscheidenden Vorsprung anderen Menschen gegenüber!

Ausserdem kann Weiterbildung auch Spass machen – oder war dieses eBook für Sie etwa «Arbeit»?

Schlusswort^{von} **Stefan** **Dudas**



Ein Lebenshüt von mir ist, Menschen weiterzubringen!
Menschen zu inspirieren. Menschen Mut zu machen.
Manchmal auch Menschen mit einem Kick nach vorne
zu bringen!

Wenn ich auch manchmal harte Worte finde, meine ich
das nie negativ, abwertend oder gar beleidigend! Ich
zeige auch nie mit dem Finger auf Sie! Denn wir sind alle
Menschen mit unseren besonderen Stärken und Schwä-
chen.

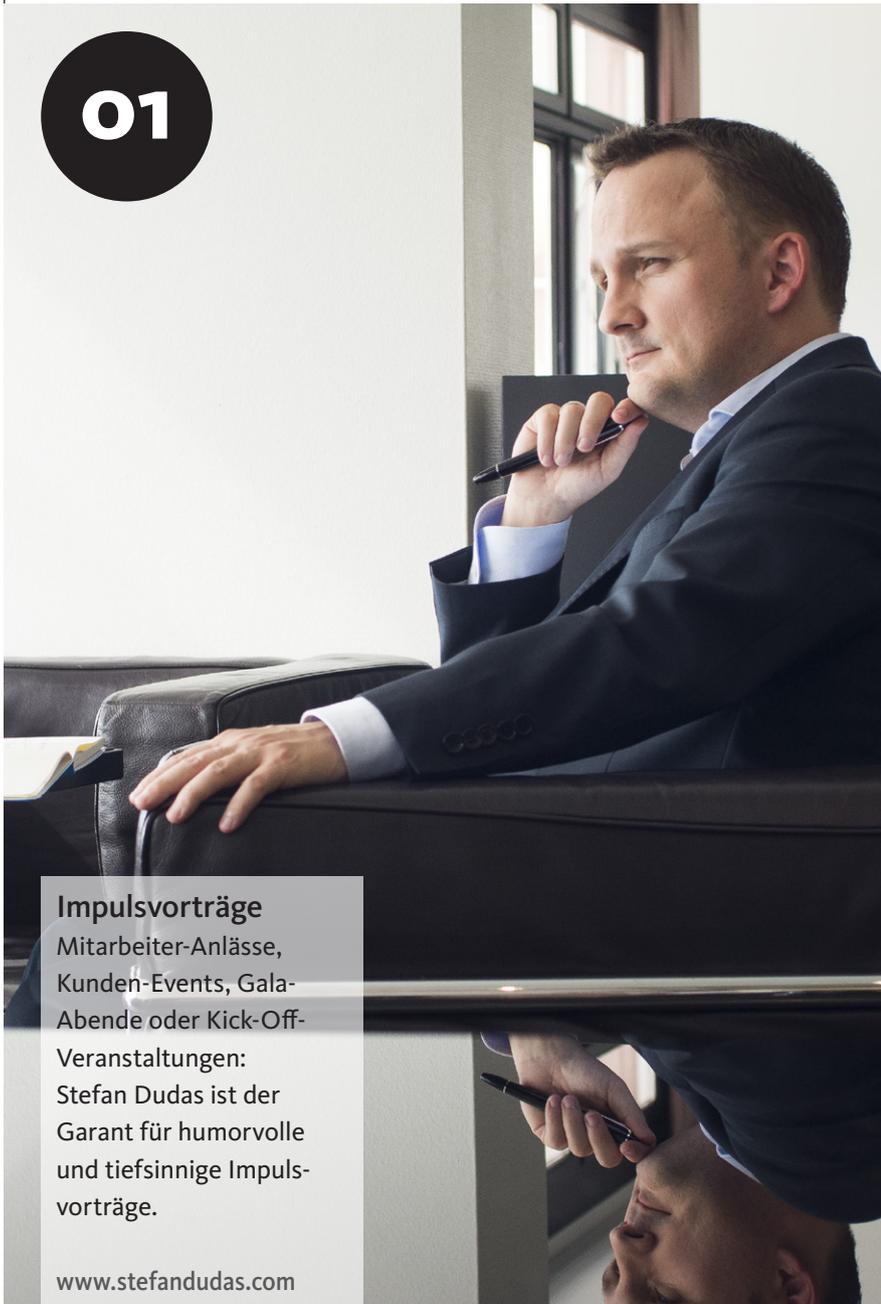
Oftmals braucht es die direkte Art, um Menschen aus der
so genannten «Komfortzone» zu bringen. In dem Bereich
fühlt man sich wohl. Kennt alles. Aber – man entwickelt
sich nicht mehr weiter.

Sie haben sich dazu entschlossen, Ihr Leben selber in die
Hand zu nehmen. Ihre Ziele anzugehen. Berichten Sie mir
doch über Ihre Ziele und Erfolge. Ich würde mich sehr
freuen!

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg und leben Sie
mit Leidenschaft!

Ihr Stefan Dudas

01



Impulsvorträge
Mitarbeiter-Anlässe,
Kunden-Events, Gala-
Abende oder Kick-Off-
Veranstaltungen:
Stefan Dudas ist der
Garant für humorvolle
und tief sinnige Impuls-
vorträge.

www.stefandudas.com



02



03



04

01 Impulsvorträge

Unterhaltsame aber hoch-
wirksame und «bewegen-
de» Vorträge mit absolutem
Denkwert! Business-like.

02 Seminare

Die suxess-Seminar-Reihe
hat ein Ziel: Ihr Leben ein
kleines Stückchen besser
zu machen. Es geht u.a. um
die Themen Sinn und die
Positionierung im Leben.

03 Der Business-Coach

Stefan Dudas steht Ihnen
auch als persönlicher Coach
zur Verfügung. Wenn es im
Leben und im Business mal
nicht so läuft, wie Sie sich
das vorstellen.

04 Bücher

Bücher und Hörbücher von
Stefan Dudas finden Sie auf
seiner Website und in jeder
guten Buchhandlung:
www.stefandudas.com

Buch «VOLL SINN. Nur was Sinn macht, kann uns erfüllen.

Die Zeit ist reif. Für mehr Sinn in Unternehmen und im Leben jedes Menschen.

Wenn man immer das tut, was scheinbar erwartet wird, stellen sich früher oder später die entscheidenden Fragen: Was mache ich eigentlich? Macht das Sinn? Ist das, was ich mache, wirklich Erfüllung?

Die Suche nach dem Sinn ist dringlicher denn je. Die Arbeitswelt verändert sich in atemberaubendem Tempo. «Sinn» wird zur Voraussetzung für Motivation. Das beginnen sogar die Unternehmen zu erkennen. Auf der einen Seite stehen wir als Mensch. Auf der anderen Seite buhlen Unternehmen, Kollegen, Freunde um unsere Aufmerksamkeit, unsere Zeit, unsere Energie. Wer all dem gleichermaßen gerecht werden will, wird früher oder später auf der Strecke bleiben.

Was liegt also näher als die Frage nach dem Sinn im Leben, dem Sinn im Business? Das sind keine romantischen Fragen für Träumer.

«Sinn» ist das Ziel im Leben. Sich darauf einzulassen, ist die Herausforderung.

Stefan Dudas spricht in seinem neuen Buch Klartext. Humorvoll, aber immer tiefgründig zeigt er, wie jeder von uns mehr Sinn in sein Leben bringen kann. Nicht nur im Privatleben, sondern auch bei der Arbeit. Wenn Montag bis Freitag nur als Plackerei und eine eigentliche Lebenszeit-Verschwendung wahrgenommen wird, wird es höchste Zeit, etwas zu verändern. Schliesslich geht es um nichts weniger als um Ihr Leben.

Das macht VOLL SINN. Oder?



In Kapitel 10 kommen Unternehmer-Persönlichkeiten zu Wort und zeigen auf, wie sie selber mit dem Thema Sinn im Unternehmen und in ihrem Leben umgehen.



Der Visionär mit Bodenhaftung

Götz W. Werner, Gründer dm-drogerie markt



Entrepreneur der Nachhaltigkeit

Sina Trinkwalder, Gründerin manomama GmbH



Jugendbotschafter mit Sinn

Ali Mahlodji, Gründer whatchado.com, Autor und Querdenker



Preisgekrönte Quereinsteigerin

Gabriela Manser, CEO Mineralquelle Gontenbad AG.



Vom Business zum Mönch

Fridolin Schwitter, vom Wirtschaftsförderer zum Frauenkloster



«Madame Wirbelwind»

Franziska Bründler, CEO Fidea Design GmbH



Das perfekte Geschenk. Tiefgründig & humorvoll. Absolut Business-like!

In jeder guten Buchhandlung!



suxess ag
Habsburgerstrasse 23
CH-6003 Luzern

www.stefandudas.com
info@stefandudas.com
Tel. +41 41 249 48 48

<https://www.facebook.com/stefandudas.suxess.ch>
https://www.instagram.com/stefan_dudas/
<https://twitter.com/stefandudas>

Anfragen von Medien (Interview, Presstexte etc.)
Sereina Schmidt AG – Kommunikation und PR

sereina.schmidt@schmidt.ch
Telefon +41 41 249 48 48

Alle Infos zu den Impulsvorträgen von Stefan Dudas finden Sie auf seiner Website

www.stefandudas.com

Seminare und weitere Angebote von Stefan Dudas finden Sie auf

www.suxess.ch

Feedback

Natürlich freue ich mich auf Ihr Feedback: info@stefandudas.com