

*Wer dankbar jeden Sonnenstrahl genießt,
wird auch mit dem Schatten zu leben wissen.
Dankbarkeit lässt die Sonne in uns scheinen*

für alle Menschen die keine Zeit hatten zu kommen, aber dennoch an diesem Thema interessiert sind, gibt es hier eine kleine Zusammenfassung des Abends und sogar den genauen Ablauf dieses Stammtisches.

Vielleicht gelingt es dadurch, meinen Freunden im Internet wieder mehr Mut, Hoffnung und Zuversicht zu geben. Gleichzeitig bedanke ich mich auch sehr herzlich für die vielen positiven Meldungen im Dankbarkeitsbuch und Gästebuch meiner HP: Egal was alle Anderen sagen, beweist dies eindeutig, dass es mir schon gelungen ist, einigen Menschen mehr Freude im Leben zu geben.

Beitrag aus dem Blog meiner HP:

Heute freue ich mich ganz besonders und möchte mich bei den wunderbaren Menschen bedanken, welche den 1. Dankbarkeits Stammtisch in meiner Heimat besucht haben. Es waren 23 interessierte Personen gekommen und 15 Menschen, wollen diesen Weg weitergehen. Wir haben uns darauf geeinigt alle 2 Monate an einem Dienstag so einen Stammtisch durchzuführen und zu meiner großen Freude wollen 15 wunderbare Menschen mit viel Sonne im Herzen mit dabei sein.

"Leben im Hier und Jetzt - Genieße den Augenblick, ist das nächste Thema , aufgrund des Wunsches der Teilnehmer .

Mein Ziel 10 gleichgesinnte Menschen regelmäßig zu Dankbarkeits Stammtischen einzuladen wurde also erreicht und dafür bin ich sehr dankbar. Besonders gefreut hat mich auch die Anwesenheit von 5 Mitgliedern der Landjugend. Hier beweist sich wieder, welche tolle Jugend und Menschen wir in unserem Ort haben, die nicht nur das Brauchtum aufrechterhalten, die Hochzeiten verschönern, Feste organisieren, den Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitgestaltung bieten, sondern sich auch Gedanken über das Leben machen. Danke dafür.

Aus tiefstem Herzen möchte ich mich namentlich bei Walter Lämmermeyer bedanken, für das positive Feedback, vor allem aber für die Möglichkeit in Zukunft jeden Dankbarkeits Stammtisch in seinem Newsletter zu veröffentlichen. Er ist gemeinsam mit seiner Frau Claudia der Besitzer der Engelalm in Oberndorf und hat mehr als 1700 Newsletter Leser, die sich genau für dieses Thema interessieren.

Außerdem haben mir die von ihnen produzierten Edelsteinessenzen, ätherischen Öle, und Aura Sprühessenzen schon sehr oft geholfen. Hier ein Link zu der Engelalm in Oberndorf bei Salzburg und ihren Produkten. [engelalm oberndorf](http://engelalm-oberndorf.at)

Für alle meine Freunde im Internet möchte ich sagen: Es war ein großes Risiko den 1. Dankbarkeits Stammtisch in meinem Heimatort zu veranstalten und einige haben mir auch davon abgeraten. (Vielen Dank für die Offenheit und Ehrlichkeit an diese Menschen). Meistens zählt ja die Meinung im eigenen Ort nicht viel und man wird von vielen belächelt. Doch wenn man es im eigenen Ort geschafft hat, schafft man es überall, darum auch diese Wahl.

Dieses Beispiel mit den Dankbarkeits Stammtischen von mir kann vielen Menschen als Vorbild dienen, denn was mir persönlich schon immer ein wenig gefehlt hat, war Mut und mehr Gottvertrauen.

Ich habe mich diesmal bewusst für den schwierigsten Weg entschieden, weil ich wußte, dass Dankbarkeit ein sehr wichtiges Thema ist und ich damit sehr viel Gutes bewirken kann. Außerdem schadet es ja nicht, wenn eine gewisse Zeit auch einmal über dieses Thema im Dorf geredet wird. Über Dankbarkeit und Zufriedenheit sollte noch viel mehr gesprochen werden.

Lieber Leser wenn du von einer Sache zu 100 % überzeugt bist und diese Sache niemanden schadet, sondern sogar das Leben vieler Menschen verbessern kann, dann fang einfach an damit.

Wissen und reden allein ist zuwenig, man muss es auch TUN !!!

Frank Stronach der Besitzer und Gründer von Magna (*Weltweit hat der Konzern in 25 Ländern rund 74.000 Beschäftigte in 240 Produktionsbetrieben*) hat einmal gesagt:

"In Österreich wird viel mehr Energie dafür aufgewendet, zu erklären, warum etwas nicht funktionieren kann, anstatt es einfach zu versuchen.

Liebe Freunde in Deutschland, vielleicht ist das bei euch auch genauso, darum habt den Mut einfach einmal etwas auszuprobieren und zu TUN.

Was wird nun bei so einem Dankbarkeits- Stammtisch gemacht?

- Dankbarkeit wieder in Erinnerung rufen(Hilfsmittel Dankbarkeitsbuch, Dankbarkeitsstein, Dankbarkeitsliste usw.)
- Bewusst für die Dankbarkeit sich zu entscheiden (wie macht man das...)
- Tipps für was wir alles dankbar sein dürfen (über 10 A 4 Seiten)
- Nach den vielen negativen Meldungen in den Medien einmal einen ganzen Abend positive Energie und Zuversicht zu verbreiten. (Good News, was ist alles gelungen in den letzten 2 Monaten, was hat mir Freude gemacht, wo bin ich zufrieden mit mir selbst usw.
- Hoffnungen und Chancen zu sehen, anstatt Verzweiflung und Problemen, Ideen entwickeln um andere Teilnehmer zu ermutigen, ihre Probleme zu lösen. Hilfe zur Selbsthilfe - gemeinam sind wir stark und machen uns MUT !!!



- Gemeinsam über ein Thema zu sprechen, dass die Mehrheit ausgesucht hat. "Leben im Hier und jetzt - genieße den Augenblick und wie lässt sich das mit meinen Zielen vereinbaren. Was ist der Sinn des Lebens? (Diskussion)
- Ein Netzwerk zu schaffen, wo sich in Zukunft jeder Teilnehmer kurz vorstellen kann und falls gewünscht weiterempfohlen wird. Der Beginn wurde ja schon gemacht durch die Engelalm mit ihren vielen Kunden und hervorragenden Produkten. Bekanntmachen der Fähigkeiten und Talente einzelner Teilnehmer.
- Buchtipps - Buchverleih - Büchertausch, für alle Interessierten
- Lebensweisheiten, wunderschöne Bilder mit Musik untermalt auf ca. 400 PPS (Powerpoint Präsentationen, die ich regelmäßig bekomme und gerne weitergebe.)
- Sinn für die Natur und alles "SCHÖNE" wieder zu entdecken (Raus aus dem Hamsterrad)
- und dazu noch über 50 Weisheiten und Geschichten, mit einem wahren Kern dahinter.

Da viele nicht wissen, was dieser Dankbarkeits Stammtisch ist und wer dahintersteckt, möchte ich ganz klar betonen. Ich habe mich schon des öfteren über mich selbst gewundert, warum ich so undankbar bin, viele Zweifel habe, mir Sorgen um die Zukunft mache und mich über Vergangenes ärgere obwohl wir doch Alles haben und in einem wahren Paradies leben dürfen. Ein Schlüsselerlebnis ließ mich dies ganz klar erkennen und ich habe für mich die Dankbarkeit neu entdeckt. Seither geht es mir richtig gut, die Tage an denen ich so richtig glücklich bin, werden ständig mehr und diese Erfahrung möchte ich ganz einfach an Interessierte weitergeben. Natürlich habe ich auch erfahren, dass hinter meinem Rücken sehr viel erzählt wird und jede Menge Vermutungen kursieren. Dazu habe ich als Abschluss noch eine passende Geschichte.

Die üble Nachrede

Ein Nachbar hatte über Herrn Künzelmann schlecht geredet und die Gerüchte waren bis zu Künzelmann gekommen.

Künzelmann stellte seinen Nachbarn zur Rede. „Ich werde es bestimmt nicht wieder tun“, versprach der Nachbar. „Ich nehme alles zurück, was ich über dich erzählt habe!“

Künzelmann sah ihn ernst an. „Ich werde dir verzeihen“, wegen unserer guten Nachbarschaft erwiderte er. „Doch würde ich dich vorher um eine Aufgabe bitten.“ „Ich bin gerne zu allem bereit“, sagte sein Nachbar reumütig.

Künzelmann ging in sein Schlafzimmer und kam mit einem großen Kopfkissen zurück. „Trag dieses Kissen in dein Haus“, sagte er. „Dann schneide ein Loch in das Kissen und komm wieder zurück, indem du unterwegs immer eine Feder nach rechts, eine Feder nach links wirfst. Das ist der 1. Teil der Aufgabe!“

Der Nachbar machte es so wie gewünscht. Als er wieder vor Künzelmann stand und ihm die leere Kissenhülle überreichte, fragte er: „Und der zweite Teil meiner Aufgabe?“

„Gehe jetzt wieder den Weg zu deinem Haus zurück und sammle alle Federn wieder ein!“



Der Nachbar stammelte verwirrt: „Ich kann doch unmöglich all die Federn wieder einsammeln! Ich streute sie wahllos aus, warf eine hierhin und eine dorthin. Inzwischen hat der Wind sie in alle Himmelsrichtungen getragen. Wie könnte ich sie alle wieder einfangen?“

Künzelmann nickte ernst: „Genau so ist es mit der üblen Nachrede und den Verleumdungen. Einmal ausgestreut, laufen sie durch alle Winde, wir wissen nicht wohin. Wie kann man sie also einfach wieder zurücknehmen?“

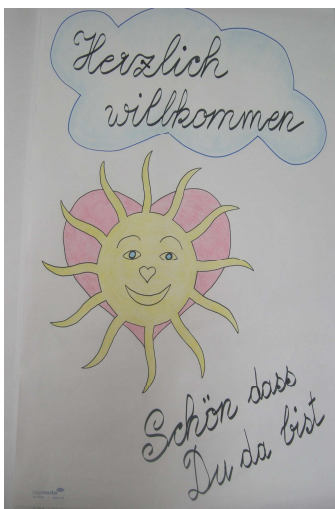
Autor unbekannt

Schnell ist etwas Unüberlegtes, Unwahres über einen Menschen gesagt. Selten sind einem die möglichen Folgen bewusst. Eine Wiedergutmachung ist – wenn überhaupt - schwer möglich, was auch diese kurze Geschichte gut vermittelt.

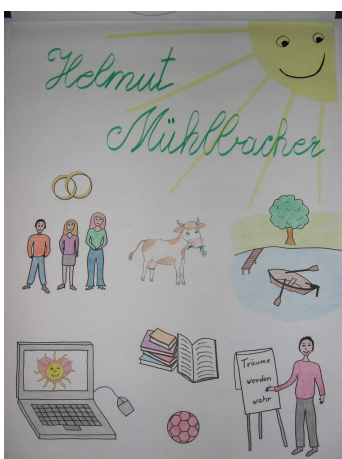
Ablauf 1.DANKBARKEITS-STAMMTISCH

am Montag dem 28.06.2010 um 19.30 Uhr beim Gasthaus Bachlwirt

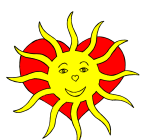
1. Begrüßung



- Begrüßung kurz und bündig
(Schön dass ihr heute da seid)

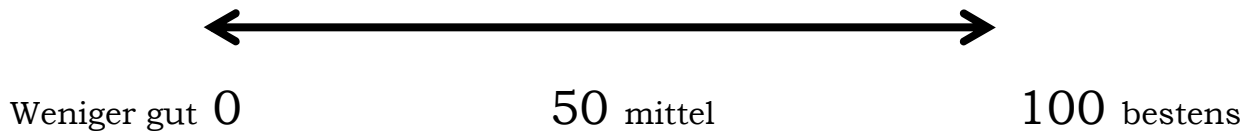


Kurze Vorstellung meiner Person mit Flipchart



2. Befindlichkeitsbalken: *(2. Flipchart)*

Ich darf euch alle bitten, jetzt kurz aufzustehen und zu dem Flipchart zu gehen. Hier seht ihr einen sogenannten Befindlichkeitsbalken mit einer Skala von 0 bis 100. Bitte macht jetzt dort einen Strich, wie jetzt gerade eure Befindlichkeit ist. 0 bedeutet nicht gut 100 bedeutet sehr gut, bestens.



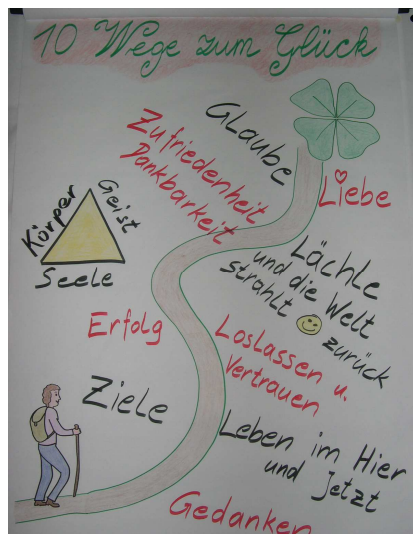
Danke für Eure Mitarbeit, was das für einen Grund hatte, erfährt ihr am Ende des Abends.

3. Sinn und Zweck des heutigen Abends und Stammtisches: *(auf 2. Flipchart schreiben)*

- ❖ Dankbarkeit wieder in Erinnerung rufen
- ❖ Bewusst für die Dankbarkeit sich zu entscheiden
- ❖ Tipps für was wir alles dankbar sein dürfen
- ❖ Nach den vielen negativen Meldungen in den Medien einmal einen ganzen Abend positive Energie und Zuversicht zu verbreiten.
- ❖ Grundstein zu legen für weitere Dankbarkeitsabende ca. alle 2 Monate
- ❖ Hoffnungen und Chancen zu sehen, anstatt Verzweiflung und Problemen



- ❖ Falls ihr wollt, ein wenig über meine Ausbildung und Tätigkeit als Mentaltrainer nach RE-agieren von Wolfgang Reichl zu erfahren.



Dabei stelle ich euch auch die 10 Wege zum Glück vor, die wir gemeinsam bei den Stammtischen dann besprechen können. Sozusagen kostenloses Mentaltraining auf 2 Jahre verteilt.

- ❖ Ein Netzwerk zu schaffen, wo sich in Zukunft jeder Teilnehmer kurz vorstellen kann und falls gewünscht weiterempfohlen wird.

Endziel hier wäre Hilfe zur Selbsthilfe. *(Solche Stammtische soll es in den nächsten Jahren viele geben)*

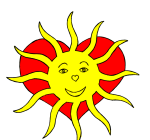
Oftmals sind es ja nur Kleinigkeiten.

Niemand muss etwas TUN.

Wir wissen ja alle, besonders bei uns in Österreich ist es sehr von Vorteil, wenn wir jemanden kennen, der wiederum jemand kennt.

- ❖ Buchtipps geben Büchertausch sowie Bücher gegenseitig zum ausleihen. *(Hier könnt ihr einige Bücher von mir sehen, welche ich in den letzten Jahren gelesen habe, am Ende der Veranstaltung könnt ihr diese dann auch ausleihen, falls ihr wollt). Außerdem habe ich ja noch viele Gratisbücher auf meiner HP zum runterladen.*

- ❖ Sehr schöne Weisheiten und Geschichten *(über 50 Weisheiten und Geschichten mit einem wahren Kern dahinter)*



Oftmals kommt auch die Frage:

Warum macht er das ?

Was bringt ihm das ?

Was will er erreichen ?

Wo ist der Haken an der Sache ?

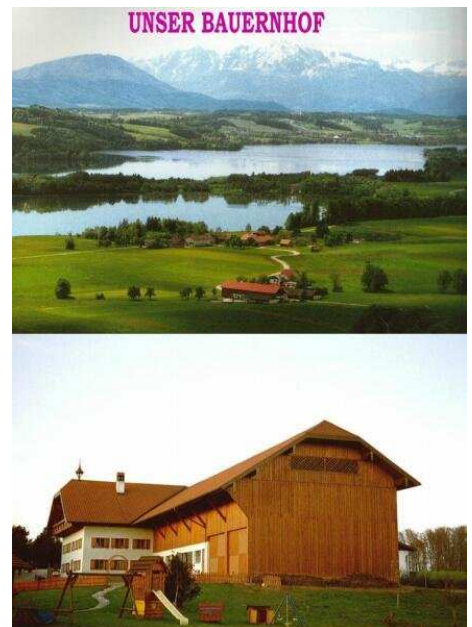
❖ Für mich persönlich geht damit ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung, denn ich will ja in so vielen Orten wie möglich, solche Dankbarkeits-Stammtische unter dem gemeinsamen Logo der Sonne im Herzen gründen und diese dann von jemand anderen betreuen lassen.

❖ Es ist für mich auch ein gutes Training, sollte ich später einmal als Mentaltrainer, Coach, Natur- und Landschaftsführer oder als Begleiter fürs Herz arbeiten.

Momentan habe ich dazu keine Zeit, da der Bauernhof und die Familie noch im Vordergrund stehen.

Darum kann ich auch noch keine Werbung für meine Seminare machen

❖ Wie jeder von Euch weiß, muss man vorher säen bevor man ernten kann.





Ich streue ganz viele Samen in dem ich versuche den Menschen Freude im Leben zu geben.

Später wird (schauen wir mal, was sich ergibt) auch meine Firma

Freude im Leben heissen.

In erster Linie bin ich aber Bauer und dankbar auf unserem Bauernhof leben und diesen gemeinsam mit meiner Frau und den Kindern führen zu dürfen.

Vielleicht gelingt es mir auch durch diese Stammtische den wahren Wert unserer Lebensmittel zu vermitteln und dann können auch viele andere Landwirte davon profitieren.

Ebenso sehe ich es als meine Aufgabe auch andere Bauern für den Weg der Dankbarkeit und Zufriedenheit zu begeistern, damit sie die vielen Arbeiten und Herausforderungen auf ihren Höfen besser bewältigen können. (leider ist nur 1 Bauer gekommen, aber ich gebe trotzdem nicht auf)

Wir wurden alle so in eine Leistungsgesellschaft gedrängt, dass sich viele Menschen wieder fragen:

„War das alles im Leben?

und hat derjenige gewonnen, der am Ende seines Lebens am meisten Spielzeug (sprich Besitz und Eigentum) angesammelt hat?“ oder

doch derjenige Mensch, welcher mit Freude, Dankbarkeit und voller Zufriedenheit sein Leben gelebt hat ???



Hier dazu eine sehr schöne Geschichte:

Da siehst du das Glück und wie es verloren geht.

Ein weiser Meister wird von seinen Schülern gefragt, warum die Menschen oft so unglücklich sind, selbst wenn sie alles haben.

Der Meister ging mit seinen Schülern zu einer Gruppe von Kindern, die ein paar Meter weiter auf der Straße fröhlich spielten. Er sagt: „Seht her, da seht ihr das Glück vor euch! – aber schaut zu, wie es verloren geht.“

Da geht der Meister zu den fröhlich, spielenden, glücklichen Kindern und wirft mitten in ihr Spiel eine Hand voll Geldmünzen. Und es dauert nur wenige Sekunden, bis eine wilde Keilerei um die Münzen beginnt, bis die Kinder schreien, streiten, weinen, sich an den Haaren ziehen..... und das unbeschwerte Glück ist plötzlich dahin.

Der Meister sagte ruhig: „Sobald der Kampf um Anerkennung, ums Bessersein als andere, oder auch nur um den Wunsch danach, unsere Aufmerksamkeit in ihren Bann zieht, ist das Glück anderswo.“

Verfasser unbekannt

Darum sehnen sich Viele, mit denen ich geredet habe wieder mehr nach Langsamkeit, Einfachheit, Gelassenheit, aber auch Genügsamkeit und mehr Bewusstheit.

❖ DANKBARKEIT kann dazu eine echte Lebenshilfe sein.

WARUM?

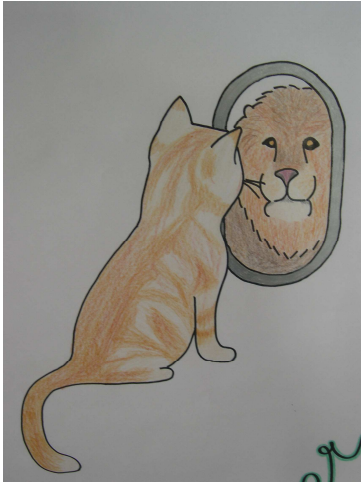
Wenn wir bewusst für etwas dankbar sind, dann macht sich ein gutes Gefühl der Befriedigung, der Zufriedenheit und der Freude in uns breit.

Wir alle haben unsere Probleme und Schicksalsschläge.

Der Schlüssel besteht darin, zu lernen mit diesen Herausforderungen zu leben und dankbar für all das Gute zu sein.



Dazu eine kurze Übung! (bei Bachlwirt, vorher wegen Farben schauen)



*Lasst Euren Blick in diesem Zimmer umherschweifen. Merkt euch alle Gegenstände, die **rot** sind oder in denen die Farbe rot vorkommt. Macht das nun.*

*Jetzt schließt die Augen und überlegt euch, welche **grünen** Gegenstände sich in diesem Zimmer befinden und wie viele es sind.*

Welche Selbsterkenntnis haben wir gewonnen?

Unser Gehirn hat sehr wohl die andersfarbigen Gegenstände gesehen, da wir ihm aber gesagt haben, es solle sich nur auf die roten Gegenstände konzentrieren, hat sich das Gehirn auch nur diese gemerkt.

Genauso ist es mit unserer Wahrnehmung.

Wir finden nur das, wonach wir bewusst suchen. Für alles andere sind wir blind.



Möchten wir in Zukunft andere - positive - Dinge finden, dann müssen wir ganz bewusst nach diesen Ausschau halten.

Konzentrieren wir uns auf das was wir haben, nicht auf das was wir glauben, dass uns fehlt.



Wer dankbar ist, erlebt die Welt anders, sieht sie mit ganz anderen Augen. Dankbare Menschen finden immer etwas zum staunen.

Dankbarkeit zeigt mir auch meinen eigenen Wert. Sie bringt mich in Einklang mit mir selber, dass es O.K ist, so wie ich bin.



Link zu meinem Blog und Video von Nick starten.

Danach Video kurz wirken lassen und folgendes sagen:

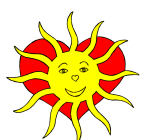
Ich habe dieses Video gezeigt, nicht weil ich mich auf Kosten Anderer gut fühlen möchte, sondern weil dieser Nick, das Leben so sehr liebt, unendlich dankbar ist und uns allen sehr viel Mut und Zuversicht für dieses Leben gibt.

Dieser Film hat mir die Augen geöffnet, ich schaue mich um und erkenne wie gesegnet ich bin. (auch Karin und unsere Kinder)



Eigentlich schäme ich mich, wenn ich da an meine eigenen Probleme und Schwierigkeiten denke und mich davon herunterziehen lasse.

Denn wenn man die Lebensfreude dieses Nick Vujic sieht, frage ich mich ehrlich, warum ich immer wieder mal Zweifle, mich ausgelaugt fühle oder hin und hergeschoben wie eine Spielfigur im Spiel des Lebens sehe.



Warum nur bin ich nicht jeden Augenblick unendlich dankbar für mein jetziges Leben.

Ich darf doch in einem wahren Natur-Paradies mit wundervollen Menschen leben, die mich mögen und immer für mich da sind.

Freunde auf die man sich verlassen kann.
Eine Familie zum lieb haben.

Und dennoch gibt es Tage, wo ich dies alles vergesse.

6. Teilnehmer schreiben auf, wofür sie dankbar sind:

Darum bitte ich euch nun diese Zettel auszuteilen und aufzuschreiben für was ihr heute in diesem Augenblick dankbar seid.

Außerdem habe ich mir erlaubt, meine 10 Wege zum Glück vorzustellen und möchte euch bitten, jenes Thema anzukreuzen, welches euch am meisten interessiert. Dieses baue ich dann in den nächsten Dankbarkeits-Stammtisch mit ein. (Bitte nur 1 Thema ankreuzen, Danke)

- ☐ **1. GEDANKEN WERDEN WAHR** (Du bist, was du denkst)
- ☐ **2. ZIELE ERKENNEN** (Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg)
- ☐ **3. LEBEN IM HIER UND JETZT** (Nur dieser Augenblick zählt – Nutze ihn)
- ☐ **4. LOSLASSEN UND VERTRAUEN** (Vertrauen in Gott, das Leben, usw.)
- ☐ **5. DER ERFOLG IST IN DIR** (Warte nicht auf den Erfolg, verursache ihn!)
- ☐ **6. LÄCHLE UND DIE WELT STRAHLT ZURÜCK**
(Gesetz von Ursache und Wirkung)
- ☐ **7. ICH KANN SEIN, WAS ICH SEIN WILL** (Körper- Geist- und Seele)
- ☐ **8. SELBSTLIEBE UND NÄCHSTENLIEBE** (Liebe ist die wirksamste Heilkraft)
- ☐ **9. ZUFRIEDENHEIT UND DANKBARKEIT**
(Zufriedenheit ist das höchste Lebensgefühl)
- ☐ **10. DIR GESCHEHE NACH DEINEM GLAUBEN**
(Ob du glaubst, du kannst es oder nicht, du hast immer Recht)



So habt ihr dann die Gelegenheit auch etwas übers Mentaltrainig zu erfahren und für mich ist es ein gutes Training um Erfahrung zu sammeln.

Hier noch ein paar Punkte als Hilfe, um euch die Dankbarkeit wieder in Erinnerung zu rufen. (*sowohl auf Flipchart aufgeschrieben, als auch am Laptop*)

 Was gibt es Gutes in meinem Leben?

 Was mag und genieße ich an meinem Leben?

 Wo geht es mir besser als anderen?

 Welche Dinge nehme ich als selbstverständlich?

 Welche materiellen und immateriellen Dinge würden mir weh tun, wenn ich sie nicht mehr hätte? Können auch Talente und Fähigkeiten sein, für die wir dankbar sind.

Dankbarkeit ist eine Grundhaltung, die selber keine Dankbarkeit erwartet.

Wenn wir zuviel erwarten, können wir auch leicht enttäuscht werden. (*Jesus hat 10 Aussätzige geheilt und nur einer davon ist zurückgekommen und hat sich bedankt, warum sollen wir mehr Dankbarkeit erfahren als Jesus*)



**Der alles entscheidende Schritt zur Dankbarkeit
ist, dass ich mich dazu entschliesse,
dankbar zu sein.**

Darum hängt das Danken auch ganz eng mit dem Denken zusammen.

Machen wir uns die Dankbarkeit regelmäßig bewusst, wir werden dadurch zufriedener, gelassener, bekommen durch das Gesetz der Anziehung immer mehr für das wir dankbar sein können und außerdem werden uns Probleme und Schwierigkeiten immer weniger berühren.

Uns die Dankbarkeit wieder öfter bewusst zu machen, das war der Sinn des heutigen Abends.



Die Dankbarkeit in unseren Herzen ist der sicherste Weg zu mehr Freude im Leben und damit der Schlüssel zu dauerhaftem Glück.

Ihr alle liebe Teilnehmer dieses Stammtisches seid dankbare, wundervolle Menschen, denn sonst wärt ihr heute nicht gekommen.



7. Hausaufgabe:

Nun habe ich noch eine freiwillige Hausaufgabe, natürlich nur wenn ihr wollt.

Abends vor dem Zubett gehen oder dem Fernschlafen 3 Dinge aufzuschreiben, für was wir an diesem Tag dankbar sind.

Ihr werdet feststellen, dass sogar an den schlimmsten Tagen auch immer etwas Positives passiert ist.

Dadurch lerne ich, mein Leben bewusster zu leben.

Jeder Tag wird dann auf einmal interessant.

Egal, was er bringt und beinhaltet.

Bitte unbedingt aufschreiben, denn so geht die Dankbarkeit direkt ins Unterbewusstsein über ohne vorher von unserem Verstand als Selbstverständlich abgetan zu werden.

7. Motivationsvideo von The secret:

Hier noch für euch ein kurzes Video von ca. 3 Minuten

Und als Abschluss noch Zettel als Geschenk mitgeben mit den 3 Fragen.



☀ Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig dankbar gefühlt?

☀ Dankbar, am Leben zu sein?

☀ Dankbar für all die guten Dinge in meinem Leben?

Video starten The secret

8. Befindlichkeitsbalken:

Nun nachdem wir am Ende dieses Stammtisches angelangt sind, darf ich euch alle nochmals bitten, wenn ihr aufsteht einen Strich auf der Befindlichkeitsskala zu machen.

Mir geht nach so einem Vortrag jedes mal hervorragend und das Video the secret baut mich immer wieder auf.

Ihr wart großartige Zuhörer und möchte zum Abschluss nochmals sagen, SCHÖN DASS ES EUCH GIBT und ihr heute Abend gekommen seid.

