

**Es gibt keine Methode, es gibt nur Achtsamkeit.**

**Jiddu Krishnamurti**

Liebe Freunde\* und Freundinnen\* von ACT & Co., liebe ACT PRAXIS Interessierte,

“Um mich herum Chaos” geht mir durch den Sinn, der Kaffee duftet, während ich inmitten vieler Umzugs-Kartons überlege: “Wie komme ich mit dem Packen voran und auch mit diesen ACT PRAXIS IMPULSEN?” ... ich bin dabei mein Arbeits-Wohn-Esszimmer auszuräumen, weil nach einem Wasserschaden das Parkett in meiner Wohnung demnächst erneuert wird ... und plötzlich taucht der Gedanke auf: “Ist das nicht immer so, außen Chaos (in irgendeiner Weise) und innen das ständige Bestreben dieses zu sortieren, zu ordnen? Ist das nicht (auch) ein Ausdruck meines Menschseins, dieses ständige Streben nach Ordnung, Kohärenz, Kongruenz?”



Ich beginne diese erste Ausgabe der ACT PRAXIS IMPULSE (API) mit dieser persönlichen Mini-Geschichte, weil ich kein "Wissen" verbreiten will, kein "so ist es" oder "das müsst ihr machen, dann werdet ihr ..." Diese Kategorien von "richtig/falsch" und willkürlichen "Ursache-Wirkungs-Konstruktionen" funktionieren für mich im zwischenmenschlichen Miteinander nicht.

Ich will einladen zu gemeinsamem Forschen, Entdecken und Ausprobieren ... zu gemeinsamer Entwicklung, von uns selbst und von den Konzepten und Vorgehensweisen, mit denen wir andere Menschen auf ihrem je ganz eignen Weg begleiten. Und dabei will (und kann ich nur) von meinem Erleben ausgehen, von meinen Erfahrungen und meinen Gedanken und Ideen dazu ... in dem Bewusstsein, dass das meine ganz persönliche Sicht auf die Welt ist, meine subjektive Interpretation.

Und ich tue das aus der Haltung heraus, euch das anzubieten, zu eurer freien Verfügung und Interpretation. Möglicherweise entsteht hier und da Resonanz und es folgen Rückmeldungen, Reaktionen, Antworten ... oder auch Anmerkungen bzw. Fragen? “Im besten Fall,” denke ich: “entsteht ein Gespräch! ... Und dann vielleicht ein gemeinsames Handeln?”



Darüber würde ich mich freuen ... und ich kann nur herausfinden, wie gut das funktioniert, wenn ich es ausprobiere!

Herzlich schwungvolle Grüße,  
Martin (Bonensteffen)\*

## INHALT

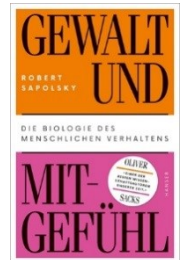
Im folgenden findet ihr: Noch **EINE GESCHICHTE**, ein **ZITAT**, eine **KLEINE ÜBUNG FÜR SOFORT**, einen **TIPP FÜR DEN ALLTAG**, ein Update zu **DIE ACTIVE OBERSTUFE**; drei **ARTIKEL ZU ACT & CO.**, **BUCHTIPPS**, **TERMIN-INFOS**, und eine **EINLADUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG** von ACT PRAXIS.

*\*Info zur Anrede: Weil mir die menschliche Begegnung 'auf Augenhöhe' wichtig ist, erlaube ich mir hier in diesem sehr persönlichen Impulsletter das "ihr, euch und du". Gleichzeitig will ich aber auch Ihr Bedürfnis nach 'respektvollem Abstand' anerkennen und mir ist wichtig, dass sich alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht angesprochen und eingeladen fühlen können. Wie das gut funktionieren kann, probiere ich gerade aus ... und freue mich deshalb auch über Rückmeldungen, Ideen und Anmerkungen dazu.*

## DIE GESCHICHTE DAHINTER

Diesen Newsletter hatte ich in den letzten Monaten schon oft angefangen ... und auch angekündigt ... es existieren bereits viele Entwürfe ... und der über den Jahreswechsel zunehmende 'innere Drang' ... reifte dann letzte Woche zu dem Entschluss: "Dieses Wochenende werde ich ihn schreiben." ... verbunden mit der Bereitschaft, mich überraschen zu lassen, wo mich dieses Schreiben hin führen wird.

Die erste Überraschung ist dann beim Auf- und Umräumen (s.o.) schon passiert: Während ich einen Stapel Bücher umschichte, sehe ich plötzlich: "Gewalt und Mitgefühl" von Robert Sapolsky. Das Buch hatte ich mir zusammen mit "Im Anfang war das Gefühl" von Antonio Damasio (beide in den Buch-Tipps unten) vor einem Jahr als 'letzte Bücher für lange Zeit gekauft' (... was ich dann 'natürlich' nicht eingehalten habe ;-)) Ich bin neugierig, lese hinein ... lasse für eine Weile das Räumen ... bin fasziniert ... finde im Epilog alle wichtigen Ideen auf den Punkt gebracht ... und bin begeistert. "Wow, ich habe einen Schatz gefunden" poste ich auf Facebook.



Und während ich dies schreibe, überlege ich: "Wie es wohl zu dieser 'begeisterten' Reaktion gekommen? Hat mein 'System' vielleicht so reagiert, weil sich mein 'Denken' von der Zusammenstellung im Epilog umfangreich bestätigt fühlt? Weil das alles zu meinem 'Welterklärungsmodell' passt, das ich mir in den letzten Jahren 'zusammen gebastelt' habe?"

Sapolsky schreibt dort ([Link zum Epilog](#)): "Es ist großartig, wenn Ihnen Ihr frontaler Cortex hilft, Versuchungen zu vermeiden und den schwierigeren, richtigeren Weg zu wählen. Aber im Allgemeinen ist es einfacher, wenn die Wahl des richtigen Weges so automatisch geworden ist, dass sie gar nicht mehr schwierig ist. Häufig ist es am leichtesten, Versuchungen durch Ablenkung und Neubewertung zu vermeiden statt durch Willenskraft."

Das nehme ich als Bestätigung dafür, dass ich mit der Kombination von ACT & Hypnosystemik auf einem 'fruchtbaren' Weg sein könnte. Und ich freue mich, weil ich damit mein Bauchgefühl bestätigt finde: "Wenn wir unsere 'Willenskraft' (Achtsamkeit/Fokusfähigkeit) und 'psychische Flexibilität' entwickeln und trainieren (ACT) und uns dabei von unseren 'unwillkürlichen Prozessen' unterstützen lassen (Hypnosystemik), geht es im Allgemeinen leichter."

Etwas weiter schreibt er dann sinngemäß: "Willkürliche Grenzen in kontinuierlichen Prozessen können hilfreich sein und es ist wichtig, zu erinnern, dass sie willkürlich sind."

Was für mich 'ganz wunderbar' zu den neueren, sich an einer Prozess-Perspektive orientierenden psychologischen Ansätze passt (ACT, CBS, Prozessbasierte CBT, Hypnosystemik) ... wie auch zu der kraftvollen sozialen Wirkung von 'Gewaltlosigkeit', wie ich sie z.B. immer wieder im Zusammenhang mit der von Marshall Rosenberg entwickelten GFK (Gewaltfreie Kommunikation) erlebe. Oder auch in und mit der Hypnosystemik ([Link zur Info-Seite](#)) von Gunther Schmidt, der 'Gewaltlosigkeit' zwar nicht explizit erwähnt, wo sie für mich aber jederzeit in seinem Sprechen und Handeln 'spürbar' ist. Ausgehend von den Konzepten der Autopoiesis, begegnet er Klient\*innen als alleinigen Experten für ihr persönliches Erleben und gesteht anschließend ihnen die Entscheidung darüber zu, was für sie wie wirkt, was für sie also 'gut' im Sinne von 'hilfreich' ist.



Gunther Schmidts Aussage: "Bedeutung und Wirkung einer Botschaft bestimmt der Empfänger!" bringt dieses Prinzip für mich gut auf den Punkt. Und wenn das jetzt jemand vielleicht konkret werden lassen will, könntet ihr euch möglicherweise fragen:

**"Wie ist das jetzt für mich? Was erlebt ich gerade? Jetzt? Hier? Welche Gedanken und Gefühle sind gerade lebendig in mir ... angeregt durch die Zeichen dieses Textes? Wie ist dieses Erleben in mir entstanden? Wer hat es 'gemacht'? Und was davon ist 'gelernt'?"**

Mein Erleben dazu, kann ich leicht in der Formulierung von Sapolsky wiederfinden: "Die Adoleszenz zeigt uns, dass der interessanteste Teil des Gehirns aufgrund seiner evolutionären Voraussetzungen in

sehr geringem Maß von Genen und in sehr hohem Umfang von Erfahrungen geformt worden ist. So lernen wir – Kontext, Kontext, Kontext."

Und täusche ich mich vielleicht? Geht Robert Sapolsky möglicherweise doch von anderen Grundannahmen aus, wie ich? Ich habe das Buch erst angefangen ... es liegen noch viele hundert Seiten vor mir ... und ich bin gerade etwas irritiert von einem Video-Interview mit ihm, das ich so verstehe, als wenn er dem Konzept des 'freien Willen', gelinde gesagt, 'sehr skeptisch' gegenüber stehen würde.

"Autsch!" ... plötzlich ist die 'schöne Begeisterung' nicht mehr spürbar ... und 'unangenehmes Zweifeln' ist im Vordergrund ... verbunden mit der Idee: "Muss ich jetzt das jetzt alles neu schreiben?"

Dann fällt mir die funktional kontextuelle Perspektive von ACT ein ... sie erinnert mich an die Frage: "Wofür könnte das gut bzw. hilfreich sein?" ... und an die Erkenntnis, die ich vor einigen Jahren in der Diskussion mit einem anderen ACT-ler hatte: "Der funktionale Kontextualismus schließt sogar die Möglichkeit ein, dass jemand ein deterministisches Weltbild nutzt, das von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen ausgeht, falls ihm das nutzt."

### **Wofür? – Was ist mir wirklich wichtig? – Was will ich jetzt tun?**

Mein innerer Dialog geht dann weiter mit: "Wie kann mich das unterstützen, das zu tun, was mir wichtig ist?" Und mit der Frage "Was ist mir jetzt wichtig?" taucht sofort auf: "Diesen Impulsletter fertig schreiben." gefolgt von "Wofür?", was mich dann wieder mit dem in Kontakt bringt, was mich bewegt/antreibt/motiviert mich für und mit ACT PRAXIS zu engagieren.

Und das sind Fragen wie: "Was hilft? Was fördert Entwicklung? Und was unterstützt ein 'wieder in Bewegung kommen' (engl. get unstuck)? Was löst Verhaltenssteifigkeiten und lindert damit das, was von denen, die das gerade erleben, oft als schmerzhaft und leidvoll erfahren wird.

Dazu forsche ich seit Jahren am 'eigenen Subjekt' ... habe unterwegs ganz unterschiedliche 'Vorgehensweisen und Landkarten' ausprobiert ... und merke immer wieder, dass ich Freude erlebe, wenn ich herausfinde, was wirkt ... wenn ich die 'Essenz' finde ... das 'zugrundliegende Prinzip'.

Und ich will einen Beitrag leisten ... nicht nur zusammenzutragen ... auch 'verbreiten', anbieten ... herausfinden, wie es für andere ist ... was ihnen nutzt, auf ihrem Weg.

Ich will verbinden und vernetzen ... berufsübergreifend ... und auch verschiedene Wissenschafts- und Forschungsbereiche übergreifend ... denn ich bin davon überzeugt, dass Unterschiede bereichern.

Mir gefällt die Vorstellung, mit einigen (vielleicht vielen?) von 'euch da draußen' in die gleiche Richtung unterwegs zu sein ... und ich freue mich schon darauf, dass ich einige in fünf Wochen auf Schloss Bettenburg wiedersehe ... andere neu kennenlernen ... und dass wir zusammen forschen, entdecken, ausprobieren werden ... und auch gemeinsam feiern ... im Sinne von: Würdigen, was gut funktioniert, betauern, was nicht gut geklappt hat und uns an den Möglichkeiten freuen, die noch vor uns liegen.

P.S.: Nachdem ich gestern Nacht noch lange an diesen API geschrieben habe und sie schon als 'fertig' abschließen wollte, kamen mir heute morgen im Aufwachen noch die Ideen von [Daniel Siegel](#) in den Sinn: Er betrachtet in seiner Interpersonellen Neurobiologie, die Phänomene MIND (Geist, Aufmerksamkeitsfokus, freier Wille), EMBODIED BRAIN (Neuro-Biologie) und RELATIONSHIPS (zwischenmenschliche Beziehungen) als "untrennbar und in ständiger Wechselwirkung miteinander verwoben". Diese Sichtweise funktioniert gut für mich.



*Mich interessiert jetzt: Wie ist es das zu lesen? Zu welchen Themen wünscht ihr euch möglicherweise Impulse? Welche konkreten Fragen habt ihr vielleicht zu ACT & Co.?*

### EIN GEDANKE

"Besonders interessant finde ich die Gelegenheit, im OpenSpace eigene Ideen auszuprobieren und zu experimentieren. In diesem Setting kommen die evolutionären Grundgedanken der kontextuellen Verhaltenswissenschaft in hervorragender Weise zur Geltung: Variation erzeugen, anhand der Prinzipien von ACT, RFT und der funktional-kontextuellen Sichtweise selektieren und dann die Vorgehensweisen bewahren und weiterführen, die hierzu passen und die die therapeutisch und persönlich erwünschte Wirkung entfalten." - Rainer Sonntag in einem Grußwort zu den 2. ACT PRAXIS TAGEN -

### KLEINE ÜBUNG FÜR SOFORT

Halte kurz inne ... jetzt ... richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem ... wo im Körper spürst du ihn? Wo noch? Bemerkest du die kleine Pause nach dem Ausatmen? Lass den Atem ein- und wieder ausströmen, so wie er gerade passiert. Was kannst du hören? Achte für einige Atemzüge nur auf das Hören ... dann einige Momente lang auf das Sehen ... das Riechen ... das Schmecken. Welche Körperempfindungen nimmst du wahr? Außen auf der Haut? Innen?

Fokussiere deine Aufmerksamkeit jetzt auf dein Denken und Fühlen ... Was taucht da auf? Was beobachtest du? Was spürst du? Jetzt? Und jetzt?

*Frage: Welche kurzen Übungen nutzt ihr? Für euch persönlich? Oder auch in Gruppen, Meetings & Co.?*

### TIPP FÜR DEN ALLTAG

Vor einiger Zeit habe ich [DeepL](#) entdeckt und benutze seither fast täglich den kostenlosen [Übersetzer](#).

Ich weiß zwar nicht, ob diese Seite tatsächlich die "weltweit beste maschinelle Übersetzung." bietet ... und ich finde die Ergebnisse genial. Vor allem gefällt mir, dass die Übersetzung Kontext-bezogen passiert, dass ich ganze Texte übersetzen lassen kann und dass ich dabei mit einem Rechts-Klick auf einzelne Worte im Vorschlag gleich verschiedene Varianten ausprobieren kann.

Mir ist die Seite seit gut einem Jahr eine echte Hilfe ... gerade auch wenn ich längere englische Artikel oder Fachtexte online lese ... oder (auszugsweise) übersetze, wie z.B. u. beim Artikel von Steven Hayes.

*Frage: Welchen Tipp habt ihr in letzter Zeit bekommen, der gut für euch funktioniert hat?*

### DIE ACTIVE OBERSTUFE ... IST GESTARTET

Mit Beginn des Schuljahres 2018/2019 ist auch das Projekt „ACTiv“ an den Berufsbildenden Schulen für Gesundheit & Soziales in Northeim in die konkrete Umsetzung gestartet. Seither sammeln die Schüler\*innen jetzt Erfahrungen mit Achtsamkeit, ACT und auch GFK, mit dem Ziel, dass sie später selbst zu Multiplikator\*innen werden können.



In einem [Update zum Artikel aus dem letzten Newsletter](#) berichtet Fabian Herdes von seinen persönlichen Erfahrungen. Und wer mehr über das Konzept hinter diesem Projekt erfahren möchte, findet zusätzliche Informationen in der [Projektvorstellung](#) und der [Projektbeschreibung](#).

*Frage: Welche Projekte mit Bezug zu ACT & Co. habt ihr "am Start"? ... oder würdet ihr gerne starten?*

### ARTIKEL ZU ACT & CO.

#### Das Prinzip von "Einfach Weil" - Wie man lernt, sich etwas so vorzunehmen, dass man es auch einhält.

Steven C. Hayes schreibt am 22.01.2019 auf [psychologytoday.com](http://psychologytoday.com) ([Link zum Artikel](#)): "Der erste Januar ist ein bedeutsames Datum ... an dem sich Millionen von Menschen etwas vornehmen ... Laut einer Studie des Statistic Brain Research Institute ... setzen jedoch neun von zehn Menschen ihre Entschlüsse nicht um. Die genauen Zahlen variieren möglicherweise von Studie zu Studie. Der Punkt bleibt jedoch derselbe: Die meisten Menschen brechen frühzeitig ab und nur wenige schaffen es, ihre Vereinbarungen mit sich selbst lange genug einzuhalten, um Erfolge zu erreichen."



Im Artikel führt er aus wie Veränderung aus ACT-Sicht möglich ist ... und schließt mit:

"Commitment schließt die Erkenntnis ein, dass Veränderung hier und jetzt beginnt oder gar nicht. Konkrete, einfache Schritte sind am besten. Klein ist gut. Immer und immer wieder ist gut. Verantwortung übernehmen für den Aufbau größerer Muster ist gut, denn das wird zu bemerkenswerten Fortschritten führen.

Du kannst lernen, zu deinen Vorsätzen zu stehen, nicht weil du es tun MUSST, sondern weil du es willst. Du darfst der Mensch sein, der du bist und deine Lebensreise bestimmen. Bedeutung und Sinn liegt letztlich nur zwischen dir und der Person im Spiegel. Einfach weil."

Übersetzt von Martin Bonensteffen zusammen mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator)

#### Prozessbasierte CBT

In einem Post auf der ACT-Professional-List der ACBS ([Link zum Kommentar](#) für eingeloggte ACBS-Mitglieder) schreibt Kirk Strosahl: "Das erste, was man über " Prozessbasierte CBT " wissen sollte, ist, dass es kein Behandlungsmodell ist; es ist vielmehr eine Philosophie der Behandlung. Und die Grundidee von PB CBT ist keineswegs neu, aber die CBT-Gemeinschaft insgesamt ist weit, weit weg von dieser Philosophie der Behandlung."



Er führt dann aus, auf welche Weise ACT mit den 6 Kernprozessen dieser Philosophie folgt und endet:

"Eine prozessbasierte Behandlungsphilosophie durchbricht das Geschrei um Manual-basierte Therapien und richtet unsere Aufmerksamkeit auf evidenzbasierte Veränderungsmechanismen, statt auf Behandlungen bestimmter psychischer Störungen. Denn diese Prozesse sind nicht auf eine psychische Störung beschränkt; sie gelten für alle.

Deshalb geht der Trend zu transdiagnostischen klinischen Ansätzen weiter und wird das bestimmende Thema des nächsten Jahrzehnts in der Welt der psychischen Gesundheit sein. Therapeuten haben es schwer genug, mit der Komplexität menschlichen Verhaltens, auch ohne sich in Technik-lastigen und Theorie-armen Behandlungsmethoden zu verfangen."

Übersetzt von Martin Bonensteffen zusammen mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator)

#### The Evolution of Consciousness Enables Conscious Evolution

In einem Post auf der ACT-Professional-List schreibt Steven C. Hayes zu seinem Artikel auf [evolution-institute.org](http://evolution-institute.org): "A piece of mine just came out in the awesome "This View of Life" series on evolution and consciousness. It's entitled "[The Evolution of Consciousness Enables Conscious Evolution](#)." See what you think of the argument."

Ich habe den Artikel zu "Conscious Evolution" bislang nur quer gelesen ... und ihn unter "Später in Ruhe lesen" ganz noch oben gesetzt.

Fragen: Wer hat die Artikel auch gelesen und hat Interesse an einem kurzen Austausch? Welche Themen interessieren euch vorrangig? Zu welchen Artikeln bzw. Verfassern wünscht ihr euch Hinweise? Wer ist bereit, interessante Beiträge von der ACT-Professional-List der ACBS zu übersetzen?

## BUCH-TIPPS

### Gewalt und Mitgefühl

Im Klappentext schreibt The New York Times: "Eine eigensinnige und bahnbrechende Synthese von Neurobiologie und Psychologie. Darwin wäre begeistert gewesen." [Link zur Rezension](#) von "Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst"



**Gewalt und Mitgefühl - Die Biologie des menschlichen Verhaltens** Robert Sapolsky, 2017, Hanser Verlag (Link zur [Verlagsseite](#), zur [Leseprobe](#) und zum [EPILOG](#))

### Im Anfang war das Gefühl



"Wie ist der Mensch zum Menschen geworden – und wie ist all das entstanden, was wir Kultur nennen? Der Neurowissenschaftler Antonio Damasio hat eine verblüffende Hypothese: Nicht Verstand und Intellekt, sondern die Gefühle haben dabei die entscheidende Rolle gespielt." heißt es beim Siedler Verlag.

Und Deutschlandfunk Kultur ergänzt in einer [Buchkritik](#): "Dieser Neurowissenschaftler denkt in die Tiefe, ohne dabei anmaßend zu werden – genau das macht seine Bücher so lesenswert."

Für mich macht sein Konzept der Homöostase Sinn, das was ich bislang gelesen habe (ca. ein Drittel) war für mich gut verständlich und inspirierend und es ergänzt für mich gut, was ich manchmal im ACT-Kontext vermisste: Ein differenzierter Blick auf Gefühle und Bedürfnisse.

**Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung der menschlichen Kultur** Antonio Damasio, Siedler Verlag, München 2017 (Link zur [Verlagsseite](#) und zur [Leseprobe](#))

## ACT Bücher

Es gibt inzwischen eine Vielzahl an ACT Büchern ... eine Google-Suche bringt die aktuellsten:



Frage: Welche Bücher haben euch inspiriert? Welche waren besonders hilfreich? Zu ACT? Zu anderen ACT-nahen Themen?

## TERMIN INFOS

### 5. ACT PRAXIS TAGE

**28. Feb. – 03. März 2019, Schloss Bettenburg, Hofheim i. Ufr.**

ACT miteinander erleben und voneinander lernen — für eine lebendige Arbeit mit Menschen

[Alle Details](#) - [Programmschema und zeitliche Struktur](#) - [Workshops](#) - [Anmeldung](#)

### ACBS WORLD CONFERENCE 17

**25. – 30. Juni 2019, Dublin, Ireland**

The World Conference is for psychologists, social workers, professional counselors, marriage and family therapists, psychiatrists, physicians, students and more.... anyone in a similarly related helping or research field is invited to attend.



[Details](#) - [Call for Submission](#)

### DGKV-KONGRESS 2019

**10. – 13. Oktober 2019, München**

Im kbo-Isar-Amper-Klinikum in München-Haar werden am 10.-11. Okt. Pre-Conference-Workshops statt finden und am 12.-13. Okt. der eigentliche DGKV-Kongress. Das Programm ist noch im Aufbau und Beiträge können noch bis zum 31.01.2019 eingereicht werden.



[Veranstaltungsdetails](#) - [Call for Submission](#)

## SAVE THE DATE

**6. ACT PRAXIS TAGE** – 19. - 22. März 2020, Schloss Bettenburg, Hofheim i. Ufr.

**ACBS WORLD CONFERENCE 18** – 14. - 19. Juli 2020, New Orleans, USA

**DGKV-KONGRESS 2020** – 27. -31. Oktober 2020, Winterthur, Schweiz

## EINLADUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG

Wollt ihr ACT PRAXIS in der Verbreitung von ACT & Co. unterstützen? Dann schreibt mir das. Schickt mir Ideen, was ihr tun könntet? Rückmeldung zu diesen ersten ACT PRAXIS IMPULSEN sind auch hilfreich. Z.B. zu solchen Fragen wie: Was funktioniert gut für dich und wieso? Was könnte ich bei den nächsten API ausprobieren? Welche Themen sollte ich aufnehmen oder stärker berücksichtigen? Was vielleicht anders machen, damit es noch besser funktioniert?

Ich freue mich über jede Form von Unterstützung ... und bin für neue Ideen offen.

## IMPRESSUM

Verantwortlich im Sinne des Presserechts und des § 5 Abs. 1 des Telemediengesetzes:  
Martin Bonensteffen, ACT PRAXIS | 73079 Süßen | +49 7162 461316 | [info@actpraxis.de](mailto:info@actpraxis.de)