



ENNEAGRAMM
FORUM
SCHWEIZ

Mitteilungen Veranstaltungen Weiterbildungsangebote

Rundbrief No. 1 / 2017

www.enneagramm-forum.ch

Geschätzte Mitglieder

Unsere **Sommertagung** vom 12. – 13. Mai 2017 mit Sabine Gramm steht vor der Tür. Wir freuen uns sehr auf ihre Vorstellung des inneren Teams im Kontext mit dem Enneagramm. Es hat noch ein paar freie Zimmer. Anmeldungen bitte bis 2. Mai 2017 per Doodle auf unserer Homepage www.enneagramm-forum.ch oder direkt beim Sekretariat.

Unsere nächste **Mitgliederversammlung** findet am **Samstag, 20. Januar 2018**, wieder im Kirchengemeindehaus Zürich-Wiedikon statt.

Allen Schreibenden danke ich herzlich für ihre Beiträge und wünsche Euch allen einen sonnigen Sommer.

Renate Bürgin, Redaktion

Rückblick auf 12 Jahre Mitarbeit beim EFch

In der Einleitung des Rundbriefes No. 1/2005 stand folgender Text:

Wir freuen uns, euch unsere neue Mitarbeiterin, Eva Overtveld-Meier vorzustellen. Eva hat mit diesem Rundbrief ihre redaktionelle Tätigkeit aufgenommen. Seit Hansueli uns verliess, hat unser Vorstand einen „Riesenknorz“ mit dem Rundbrief gehabt. Wir wünschten so sehr, jemanden zu finden, die (der) uns entlasten und auch wie ein Profi mit dem Computer umgehen könnte.

Diese kreative und vielfältige Herausforderung, die ich damals gerne annahm, konnte ich von zuhause aus erledigen, was mir sehr entgegen kam, da meine Kinder noch in Ausbildung waren. So begann meine Arbeit für das EFch. Kurz darauf wurde ich mit dem Auf- und Ausbau der neuen Website, der Adressverwaltung sowie dem Druck und Versand des Rundbriefes beauftragt.

Nach gesundheitlichen Problemen der Buchhalterin, Liselotte Hartmann, übernahm ich 2011 auch die Buchhaltung. Der zunehmende Aufgabenbereich veranlasste mich damals eine Nachfolge für die Redaktion des Rundbriefes zu suchen. Mit Renate Bürgin wurde ich fündig und seit Mitte 2013 gestaltet sie den Rundbrief. Mittlerweile konnte ich ihr Anfang Jahr auch alle übrigen Sekretariatsarbeiten übergeben und darf mich nun vermehrt meiner Familie und meinen Hobbies zuwenden.

Der Austausch mit dem Vorstand war für die Erledigung meiner Arbeit sehr wichtig und so möchte ich mich bei dieser Gelegenheit für die angenehme und kooperative Zusammenarbeit bei den ehemaligen, sowie den aktiven Vorstandsmitgliedern herzlich bedanken. Wie ich soeben nachzählte, habe ich während meiner Amtszeit mit 19 verschiedenen Vorstandsmitgliedern zusammengearbeitet. Zum Erstaunen stelle ich fest, dass, ausser der Sechs, alle Ennea-Muster vertreten waren! Enneagramm-Studie pur ☺!

Für das Vertrauen und die positiven Rückmeldungen zu meiner Arbeit danke ich allen Mitgliedern und freue mich auf ein Wiedersehen an zukünftigen EFch-Anlässen. Dir, liebe Renate, wünsche ich, dass auch du eine so wertvolle und erfüllende Arbeit erfahren darfst wie ich.

Eva Overtveld-Meier, EFch-Mitglied

„D-A-CH“ – Enneagrammtreffen

4. März 2017 in Zürich

Die jährlichen Treffen der Vertreter/innen aus den Vorständen deutschsprachiger Enneagrammvereine haben bereits Tradition und sind stets eine Bereicherung. Das Enneagramm ist heute weit verbreitet, es gehört niemandem und der Umgang damit ist sehr unterschiedlich und vielfältig. Umso wichtiger erachten wir diesen Austausch über Aktivitäten, Lehr- / Lern- und Entwicklungsarbeit in den verschiedenen Kontexten.

Es freut uns, dass mit dem DEZ (Deutsches Enneagramm Zentrum) ein neuer Partner teilnimmt. So sind für **D**eutschland nun die Vereine ÖAE (Ökumenischer Arbeitskreis Enneagramm), EMT (Enneagramm mündliche Tradition) und das DEZ vertreten. **A**ustria ist ohne einen Verein. Die Weitergabe des Enneagramms basiert auf der christlichen Grundlage. Daher besteht eine Kooperation mit dem ÖAE, wo Peter Maurer im Vorstand mitarbeitet. Mehr erfahren Sie dazu auf www.enneagramm-wien.at. Aus der **CH** sind wir als Verein Enneagramm-Forum die einzigen Vertreter.

Impressum

Herausgeber: Vorstand Enneagramm-Forum Schweiz, E-Mail: vorstand@enneagramm-forum.ch

Redaktion: Renate Bürgin, Untere Weidstrasse 18, 8820 Wädenswil, E-Mail: sekretariat@enneagramm-forum.ch

Erscheint: 2x jährlich / **Nächster Redaktionsschluss: 24. Oktober 2017**

Jahresbeitrag: Einzelmitgliedschaft Fr. 80.- / Paare Fr. 110.- (PC 87-396170-6, Enneagramm-Forum Schweiz)

Wir waren insgesamt 11 Personen (siehe Foto), welche sich wieder in den Räumlichkeiten des VBG am Zeltweg in Zürich getroffen haben. Ein Dankeschön an Ruth Maria Michel, welche uns diesen Ort jedes Jahr ermöglicht und auch immer das Protokoll erstellt, so wie an alle Personen, welche vor Ort mithelfen, dass für das leibliche Wohl und eine klare Struktur des Ablaufes gesorgt ist. Der Vormittag diente dazu, Aktuelles, Pläne, Visionen und Herausforderungen in den jeweiligen Vereinen auszutauschen. Hier einen Ausschnitt:



v.l.n.r. Lydia Schaller, Doris Wetzig, Ruth Maria Michel, Markus Züger, Christina Wachter, Renate Bürgin, Martin Schreiber, Claudia Goldbach, Susanne Malinowski, Katrin Richter-Fuss, Eva Gumbinger. Foto: Redaktion

Der ÖAE verzeichnet 510 Mitglieder. Eine Weiterbildung zum Enneagrammtrainer/in ist Teil ihrer Arbeit. In diesem Jahr startet der 7. Zertifikatskurs, danach wollen sie das Curriculum auf das Jahr 2019 überarbeiten. Ihre Jahrestagung stand unter dem Thema: „Enneagramm mit Leib und Seele“. Weiter konnten sie eine eigene Enneagramm-APP entwickeln, welche zurzeit noch gratis installiert werden kann. Ihr Vorhaben für 2017/18 ist eine Anpassung der Homepage mit Kompatibilität der oben erwähnten APP.

Das DEZ gibt es seit 2007. Gestartet als GmbH ist es heute ein Verein mit 60 Mitgliedern. Der Vorstand besteht aus 7 Personen. Die Mitglieder sind alles AbsolventInnen der eigenen Enneagrammlehrer-Weiterbildung. Bisher konnten sie 3 Ausbildungsgänge durchführen. Die Arbeitsweise ist prozessorientiert und der Umgang mit dem Enneagramm geschieht vorwiegend in Form des „offenen Grossgruppenprozesses“. 2016 entstand in 3 x 4 Tagen Klausur mit 40 Personen ein neues Konzept für die Weiterbildung: „Tiefendimension der Enneagrammlehre“. In der Weiterbildung verzichten sie auf ein festes Curriculum. An 9 x 4 Tagen, verteilt auf 3 Jahre, vorgängig ein Kennenlern-/und Grundlagenseminar, bilden sich Personen, welche vor allem in Führungspositionen in Arbeitsfeldern des sozialen Bereichs tätig sind, enneagrammatisch aus und weiter. Auf der Homepage www.deutsches-enneagramm-zentrum.de erfahren Sie mehr.

Das EMT - www.enneagramm-lehrer.de - zählt 104 Mitglieder. Ihr Vorstand wurde neu aufgestellt. Die Frühjahrstagung 2016 hatte zum Thema: „Zen und Enneagramm“. Die Tagung konnten sie in einem buddhistischen Haus durchführen. Weiter erstellten sie mit einem neuen Webmaster eine neue Homepage. Auch das EMT hat seine Ausbildung verändert. Nach dem Grundmodul kann man sich schwerpunktmäßig spezialisieren im Bereich Beratung, Lehre oder Business. Für die Herbsttagung 2017 ist das Thema:

„Enneagramm und Jugend“ vorgesehen.

Das Enneagramm-Forum CH wurde als Verein im Jahr 2001 gegründet. Das Forum versteht sich als Plattform für Vernetzungsarbeit und Enneagrammkompetenz in der Schweiz und ist daher offen für verschiedene Traditionen. Die Anzahl Mitglieder hat sich bei 100 eingependelt. Nebst einer Mitglieder-versammlung mit einem thematischen Vorspann, findet jedes Jahr, als Weiterbildung - / und Austauschplattform, eine Sommertagung statt. Der Vorstand zusammen mit dem Sekretariat organisieren diese Anlässe. Aktuell sind wir 4 Vorstandmitglieder. Unsere Sommertagung findet bereits zum 4. Mal im Bildungshaus „Stella Matutina“ am Vierwaldstättersee statt. Diese Konstanz schafft etwas wie Identität. Im 2016 hatten wir das Thema „Eine Reise zu sich selber“ mit Pamela Michaelis. Im 2017 wird uns Sabine Gramm durchs Thema „Enneagramm und inneres Team“ führen. Seit längerer Zeit beschäftigen wir uns mit der Frage nach den verschiedenen Formen von Enneagramm-Struktur-Muster-Typenbestimmungen. Verschiedene Schulen haben verschiedene Enneagramm-Theorien. Gerne würden wir uns dieser Entwicklung in einem erweiterten Kreis stellen.

Die Nachmittagsrunde war dem Thema: „Enneagramm und Jugend“ gewidmet. Beim DEZ gibt es einige Mitglieder, welche vor allem bei verhaltens-auffälligen Jugendlichen mit enneagrammatischer Arbeitsweise gute Erfahrungen gemacht haben. Ein Projektbericht vom Landkreis Harburg (Anwendung enneagrammatischer Sichtweisen in der Beratungsarbeit des Jugendamtes) ist für 10 Euro zu bestellen bei: Jörg Schwarz (j.schwarz@lkhamburg.de). Eine mögliche Referentin zum Thema wäre Ingrid Strauer, Mitarbeiterin in einer Jugendeinrichtung. Weitere Literatur zum Thema: „Vom Wind, von Wiesen und neun Welten“, Pappbilderbuch, 2012, von Petra Götz, Alfons Mayer, Claudia Schöffler. Dazu gibt es Schulmaterialien. Weiter wird demnächst ein Artikel von Martin Schreiber und Ingrid Strauer aufgeschaltet werden unter: www.deutsches-enneagramm-zentrum.de.

Beim Thema „Enneagramm und Jugend“ taucht die Frage auf: Was ist angelernt, was ist angeboren? Ab wann ist ein Muster erkennbar, können Jugendliche sich bereits in ihrem Muster finden? Die Frage steht im Raum, inwieweit die anfängliche Idee, der Zugang zum Enneagramm sei erst ab dem Erwachsenenalter sinnvoll, noch zu vertreten ist. Hier erschließt sich ein Thema, dem wir an unserem nächsten Treffen nachspüren wollen.

Das nächste DACH-Treffen wird vom 16. - 18. März 2018 in Mainz stattfinden. In Klausur werden wir uns mit dem Thema „Enneagramm / Musterbestimmung“, der jeweiligen Theorie, Praxis und Anwendung, auseinandersetzen. Weiter fragen wir nach Unterschieden, wie geschieht Entwicklung und wie dient der jeweilige Verein dem Enneagramm? Hiermit war das Treffen in Zürich nicht nur informativ, sondern zugleich anregend und weiterführend. Ein herzliches DANKE an alle Beteiligten.

Lydia Schaller, EFch-Vorstandspräsidentin

Ausbildung in Transformationsarbeit

„Das Integrative Enneagramm“ – Das Enneagramm als Typen- und Prozessmodell
Ein- und Rückblick auf die vierjährige (2012 - 2016) Bildungsarbeit bei Ruth und Samuel Jakob-Gautschi
(www.enneagramm.ch / Prozesse der Wandlung)

Persönliche Vorbemerkung

In Kontakt mit dem Enneagramm kam ich erstmals 2008. Der ganzheitliche Ansatz des Enneagramms, den ich gerne als *Sich selber im Spiegel der Anderen besser verstehen* beschreibe, als auch die im Fokus stehenden Leidenschaften weckten sofort meine Sympathie und eine Art Befreiungsgefühl im Sinne von *Ich bin also nicht die einzige, die mit diesen Leidenschaften zu kämpfen hat*.

Als knapp ein Jahr später mein Energiehaushalt zusammenbrach bzw. ich meinen psychischen und physischen Zustand nicht mehr verheimlichen konnte, schien mir das Enneagramm genau das richtige Mittel, um die Ursache meiner Nöte - Gefühle mangelnder Liebe, stetige Unzufriedenheit, Minderwertigkeit, emotionale Ausbrüche, Angst, das Leben zu verpassen etc. - aufzuspüren und Ansätze für deren Lösung zu gewinnen. Sehlichst erwartete ich den Beginn der Ausbildung im Sommer 2012, von der ich mir vor allem das Auffinden meiner Musterzugehörigkeit erhoffte.

Ausbildungsstruktur und Methodik

Die vierjährige Ausbildung gliederte sich in vier Jahresmodule mit je zwölf Seminartagen. Dazu kamen jährlich mindestens drei Einzelcoachings sowie mehrere Hausarbeiten, wozu unter anderem auch das Lesen der für das Modul ausgewählten Bücher gehörte. Während der ganzen Ausbildungszeit fand in jedem Seminarblock eine offene Plenumsrunde statt. Dadurch gewannen alle Mitglieder Einblick in die jeweils (muster-)spezifischen Schwierigkeiten/Sorgen und in die Versuche, diesen mit einem veränderten, musterbewussten Verhalten zu begegnen.

Das erste Jahr widmete sich der Erforschung der (eigenen) Persönlichkeitsmuster (Musterfixierung und Hauptabwehrmechanismen) und dem Ausprobieren neuer Verhaltensweisen mit Hilfe der Logbuchmethode. Wir beschäftigten uns mit unserem Idealbild (unter Verwendung einer Übung nach Helen Palmer) und stellten uns die Folgen eines „maskenlosen“ Daseins vor. Wir fragten nach den negativen und positiven Eigenschaften unserer Eltern und stiessen zu unbewussten Überzeugungen vor. (Pflichtlektüre: *Der Weg zurück zum Selbst* von Sandra Maitri)

Im zweiten Jahr wandten wir uns unseren Gefühlen/ Empfindungen und deren (typenspezifischen) Schichtung zu. Wir versuchten, unsere Angstgefühle auf der Körperebene zu lokalisieren. Ebenso wendeten wir uns in einer Haltung der Akzeptanz unseren „schwachen“, schmerzenden Körperstellen zu und beobachteten, was passierte. Als Leitfaden dienten uns die Übungen aus der körperzentrierten Herzensarbeit nach Safi Nidiaye (Pflichtlektüre: *Das Tao des Herzens - Wie Sie Ihre Gefühle befreien* von Safi Nidiaye).

Das dritte Jahr widmete sich den Subtypen. Schwerpunkte waren die Verzerrung der Instinkte

durch verschiedene Lebenseinflüsse/-erfahrungen und der Einfluss der Verzerrung auf die „Verschleierung“ des Musters. Mit gegenüber den ersten zwei Jahren ausgedehnteren Atem-/ Körperübungen bezogen wir immer mehr den Körper in den so genannten Transformationsprozess ein. Zusätzlich stellten wir den Körpertypen nach W. Reich/A. Lowen die neun Muster samt den Subtypenausprägungen (Pflichtlektüre: *Befreite Lebensenergie: Einführung in die Biosynthese* von David Boadella) gegenüber.

Im letzten Jahr vertieften wir die Erkenntnisse der ersten drei Jahre und näherten uns mit der Lektüre A. H. Almaas' *Facetten der Einheit* den Heiligen Ideen des Enneagramms. Passend dazu analysierten wir unsere Gottesbilder und stellten sie unseren Mustern gegenüber.



Der Seminarraum - auf der Grundlage des Enneagramm-Symbols konzipiert. Die Eintrittspforte - sozusagen zum Arbeitsraum - befindet zwischen den Punkten 9 und 1 und die Ausgangstür ins „Ungewisse“ zwischen den Punkten 4 und 5. Foto: Christina Wachter

Die Ausbildungsgruppe und die Kursleitung

Die Ausbildungsgruppe startete mit acht Teilnehmern und neun Teilnehmerinnen (davon drei Paare) im Alter zwischen vierzig und sechzig Jahren. Zu Beginn waren alle Muster vertreten. Infolge anderweitiger Interessen setzten drei Mitglieder die Ausbildung im zweiten Jahr und zwei weitere im dritten Jahr nicht mehr fort, so dass wir im dritten bzw. vierten Jahr nur noch neun waren. Hinsichtlich Enneagramm-erfahrung, Lebensumstände und beruflichen Hintergrunds war die Gruppe heterogen. Bis auf die Paare kannte sich niemand näher.

Samuel und Ruth Jakob leiteten den Kurs stets gemeinsam mit grösster Aufmerksamkeit, methodisch-didaktisch abwechslungsreich und kreativ. Ihr (Erfahrungs-)Wissen in Enneagramm, Tiefenpsychologie, Medizin, Körper- und Energiearbeit und Spiritualität stellten sie in aller Bescheidenheit stets zur Verfügung.

Persönliches Fazit und Dank

Dass das Enneagramm das richtige Mittel für die Ortung und Lösung meiner Probleme war und noch immer ist, hat sich in der Ausbildung eindeutig bestätigt. Ein Glücksfall war, dass ich kurz nach Ausbildungsbeginn zu meinem Muster fand: Am ersten Ausbildungstag mussten wir uns für ein Körperzentrum (Bauch, Herz, Kopf) entscheiden und uns zur entsprechenden Gruppe stellen. Ich stellte mich zur Herzgruppe, weil ich mich am ehesten beim Muster Vier sah. Ausgerechnet von einem (späteren) Musterbruder wurde ich aber entlarvt: Er sah wenig

Herz-, stattdessen viel Kopfergie! Es wurde mir heiss, ein Zeichen, dass es brenzlich wurde und ich wurde ungeduldig, denn ich wollte endlich vorwärtskommen. Hatte ich statt Muster Vier doch Muster Sechs? Einen sanften Schubs von Ruth Jakob provozierend konnte ich am darauffolgenden Seminartag beim Muster Sieben landen und nach drei Jahren enneagrammatischer Odyssee meinem blinden Flecken begegnen!

In „harzigen“ Zeiten meldet sich der Teufel gerne in Form von Zweifeln an meiner Musterzugehörigkeit. Wenn ich mich dann an den Moment der Musterfindung erinnern kann, an jenes zwar kurz anhaltende, aber sehr klare Gefühl der Empathie für diejenigen Menschen - allen voran wahrscheinlich meine Mutter - die ich mit meiner Völlerei/Unersättlichkeit beinahe an den Rand der Verzweigung gebracht hatte, bin ich den Teufel aber schnell wieder los.

Zusammengefasst schaffte ich in diesen vier Ausbildungsjahren, was ich mir immer gewünscht hatte, nämlich ein wenig weiser zu sein: Ich reagiere heute gelassener, nehme Gefühle besser wahr und vor allem ernster, nehme meinen Körper als Seismograph meiner Befindlichkeit wahr usw. Dass ich Schmerzen und Traurigkeit spüre, macht mein Leben erfüllter und die Erkenntnis, dass ich mich dafür weder zu schämen noch davor zu fürchten brauche, ist eine Erleichterung. Last but not least: Durch die Beachtung meiner (negativen) Gefühle und des Körpers hat sich einiges in mir tatsächlich „verstoffwechseln“ und damit wandeln können: Ich bin mir nähergekommen und habe erst jetzt eine Ahnung, wie sich tiefere, verbindlichere Beziehungen mit Menschen anfühlen können.

Christina Wachter, EFch-Vorstand

Zur Tafelrunde in Konstanz

Die Tafelrunde bei Gabriela von Witzleben ist jedes Jahr etwas Spezielles. Teilnehmen kann, wer bei ihr schon Seminare absolviert hat. Das führt dazu, dass wir uns meist schon kennen. Es hat auch immer wieder neue Leute dabei! So sind wir zwischen 25 und 30 Teilnehmende und jede Struktur wird repräsentiert.

Dieses Jahr hatten wir verschiedene Vorträge und systemische Aufstellungen zur Triade (Kopf/Herz/Bauch-Energiezentrum).

Begonnen haben wir mit dem Jahresrückblick, was am Institut für systemisches Enneagramm gelaufen ist. Gabriela wird sich in Zukunft verstärkt wieder dem systemischen Enneagramm mit Fokus Trauma und Coaching und auch ihrem Ausbildungsgang zum systemischen Enneagrammcoach widmen. Vielfach ist bei einer Person eben ein Trauma oder das Familiensystem überlagert, so dass die Struktur erst durch den Scheibentanz (= systemische Aufstellung) erfolgreich bestimmt werden kann.

Ich erlebe diesen Scheibentanz, in dem jemand auf eine runde Scheibe steht, die den Bauch repräsentiert, dann zum Herz geht und dann zum Kopf und wieder zum Bauch zurück, immer als sehr segensreich. Dieses Dreieck symbolisiert den jeweiligen Menschen. So

legen z.B. 8er*innen ein grösseres Dreieck als andere, weil ihnen der Raum wichtig ist. Es werden bei diesem Dreieck und dem Scheibentanz (mehrere Male durch das Dreieck laufen und zusätzliche Scheiben für Personen oder Dinge setzen) Themen sichtbar und auch welches dieser 3 Zentren im Moment streikt, keine Lust hat, traurig oder guter Dinge ist. Das Ziel ist es, herauszufinden, wo ein Zentrum verstärkt, ein anderes zurückgefahren ist und wer eigentlich momentan das Sagen hat. Das kann bei einer 4 der Kopf sein und bei einer 5 der Bauch. Ein weiteres Ziel ist auch herauszufinden, wo das Problem bzw. die Herausforderung momentan liegt. Interessant ist, wie die Gespräche unter den Zentren laufen: Beispielsweise kristallisierte sich bei einer 7 heraus, dass der Bauch schon lange in die Handlung gehen möchte...

Einer der Vorträge hatte das allegorische Seelenbild im Enneagramm zum Thema. Für eine Eins war das eine Pappelallee und für eine 4 ein sehr stimmiger Text. Ein anderer Vortrag betrachtete die 9 Kamele im Enneagramm und ihre Irrungen, Wirrungen und Ressourcen.

Interessant war auch, die Triade im Hinblick auf einen Konflikt zu sehen, nämlich sich zu fragen: Welches Zentrum ist nun betroffen? Die Beziehungs- und Kontaktebene (Herz), die Sicherheit/Ordnung (Kopf) oder die Autonomie/der Raum (Bauch)? Die Leidenschaft der Struktur muss nicht zwingend Mangel bedeuten, sondern kann der Antrieb sein. Ärger ist nämlich bei allen Strukturen der erste Antrieb in einer Konfliktsituation und nicht nur bei den Bauchstrukturen. Für eine erfolgreiche Mediation müssen wir wissen, was mir (und der anderen Person) wichtig ist und was es mir (und der anderen Person) bedeutet. Das ist eben für die Konfliktparteien unterschiedlich!

Bezüglich Unternehmensentwicklung habe ich gelernt, dass wenn alle drei Zentren im Unternehmen ausgeglichen sind, das System zwar stabil ist, aber auch stagniert.

Mir hat GOTT in der Triade sehr gut gefallen. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie Menschen ihr Gottesbild mit ihrem Vaterbild oder dem Bild von der Kirche überlagert haben. Spannend ist zu sehen, dass eben GOTT doch auch einen Platz in der Triade bei der systemischen Aufstellung hat und sich finden lässt. Vielleicht nicht theologisch korrekt in der Mitte der Triade, aber er ist da. Und dann auch zu hören, was die Menschen sagen, wenn sie auf die Gottesscheibe stehen. Da geht immer etwas ab!

Ich finde diese systemische Aufstellung in Bezug zur Triade für alle Themen sehr geeignet. Man kann so sehr vieles herausziehen, anschauen und auch bearbeiten, wenn man will! Persönlich nehme ich mit, dass sich jede Struktur (Typ) weiterentwickeln kann, wenn sie weiss, welches Zentrum (Herz/Kopf/Bauch) in den letzten Jahren zu wenig Aufmerksamkeit erhalten hat. Bei mir als 8erin war es definitiv das Herz. Daran habe ich gearbeitet und arbeite weiterhin, so dass sich meine Herzenswünsche nun auch gegen Bauch und Kopf durchsetzen können.

Sophia Maria Würmli, EFch-Mitglied
