



Transportbox-Training

SABINE SCHROLL

Allgemeine Einleitung

Für die weitaus meisten Katzenhalter beginnt ein Tierarztbesuch immer noch mit einem Drama: der Kampf mit dem Einsteigen in die Transportbox.

Dabei könnte es so einfach sein, wenn man die Lage aus der Sicht der Katze betrachten und einige wenige Dinge verändern würde.

Mit der Gewöhnung an die Transportbox und Training kann dieser Stress deutlich verringert werden. Je nachdem, wie alt die Katze ist und wie ihre bisherigen Erfahrungen sind, gibt es unterschiedliche Wege.

Die Wohn-Transportbox

Das Konzept einer Transportbox ist schon grundfalsch! Denn transportiert wird die Katze darin nur einen winzigen Bruchteil der Zeit.

Die vermeintlich unnütze Transportbox wird 364 Tage im Jahr irgendwohin geräumt und nur für den Transport wieder hervorgeholt – und damit nur als notwendiges Übel auf dem Weg zum Tierarzt betrachtet.

Die Box sollte jedoch als **Wohn-Transportbox** angesehen werden, die der Katze zu 99 % der Zeit als Schlaf- und Rückzugsort zur Verfügung steht und zu 1 % der Zeit für den Transport genutzt wird. Die Katze befindet sich so auch unterwegs in einem ihr **vertrauten, sicheren Raum** – ihr Mobilheim oder *Home away from home*.

Damit ist klar, dass sich die Investition in eine solide und **katzengerechte Box** auszahlt, weil sie eben hochwertiger Wohnraum der Katze ist und nicht weitgehend ungebraucht im Abstellraum steht.

Die ideale Wohnbox, die man auch transportieren kann?

Eine für jede Katze und jeden Zweck optimale Box gibt es (noch) nicht – jede Box hat auch ihre Schwachpunkte.

Kriterien für das Wohnen:

- Die Größe sollte knapp an die Katze angepasst sein – Katzen lieben Anlehnung und kleine enge Höhlen.
- Große Öffnungen an möglichst vielen Seiten – an der Breitseite, der Schmalseite und oben.
- Fenster sollten abgedunkelt sein als Sichtschutz.
- Am besten ist geräuschemmendes Material – Katzen mögen textile Boxen sehr gerne. Die üblichen Kunststoffboxen wirken wie ein Resonanzraum und sind für Katzen unangenehm laut.
- Die Box muss stabil stehen bleiben, auch wenn alle Türen offen sind!

Kriterien für den Transport:

- Sicherheit steht an erster Stelle! Die Box muss ausbruchssicher sein und im Auto sicher fixiert werden können. Das Material sollte stabil und die Verschlüsse dennoch rasch und unkompliziert zu öffnen sein – allerdings nicht von der Katze!
- Um die Box gut tragen zu können, sollte sie klein genug sein und an allen Seiten Griffe haben – Katzen mögen keine Achterbahn!
- Mindestens eine Seite sollte ganz zu öffnen sein, so dass die Katze in der Praxis betrachtet werden kann, ohne sie sofort aus der Box holen zu müssen.
- Eine flexible Bodenwanne hilft beim kontaktlosen Herausziehen der Katze.
- Die Box sollte leicht zu reinigen sein.
- Es braucht keine unnötigen Accessoires wie Riemen, Taschen, Fächer, Futterschälchen etc.

Der Innenraum großer Wohnboxen sollte für den Transport mit Handtüchern oder Decken so ausgefüllt werden, dass die Katze im verkleinerten Raum stabil sitzt.

Auch wenn es die perfekte Kombination noch nicht gibt, lässt sich mit diesen Kriterien immer ein besseres Modell als die typische Box aus Kunststoff finden.

Infoblatt für Katzenhalter



Einsteigen – oder nicht einsteigen?

Das für beide Seiten mit Emotionen und Verunsicherung beladene Einsteigen in die Box wird oftmals zum Drama, weil es viel zu selten geübt wird. Wird die Zeit bis zum Termin allmählich knapp, verbessert sich die Lage auch nicht durch überraschende Übergriffe beim Schlafen auf dem Sofa oder durch Ungeduld.

Für tolerante, nicht traumatisierte Katzen reicht eine **einfache Technik** des Einsteigens:

- Statt zu versuchen, die Katze in die am Boden stehende Box zu schieben, drücken oder quetschen, stellt man die Box auf Arbeitshöhe auf einen Tisch, nimmt die Katze auf den Arm und lässt sie ganz entspannt unter der freundlichen Aufforderung Einsteigen in die Box gleiten. Über das Tempo entscheidet die Katze – sie darf nicht angeschoben oder gedrängt werden. Dieses *Einsteigen* sollte einmal pro Woche mit anschließender Belohnung geübt werden, so dass die Aktion für alle völlig normal und nicht mehr außergewöhnlich im Alltag der Katze ist (siehe unten: 2. Teil „Transportbox-Training“).
- Junge Katzen lernen das Einsteigen am schnellsten mit einem lustigen Lernspiel – dem **Startbox-Spiel**. Mit einem gut kontrollierbaren Spielzeug wie einem Federbüschel oder einer Katzenangel wird das Kitten in ein aktives Spiel verwickelt. Dann verschwindet das Spielzeug möglichst unauffällig unter dem Teppich oder einer Decke (nicht in die Höhe halten!). Nun wird das Kitten sanft mit dem Wort *Einsteigen* in die bereitstehende Box gesetzt und die Öffnung mit der Hand (oder der angelehnten Tür) versperrt. Innerhalb einer Sekunde öffnet sich die Box und das Spielzeug erscheint – das Kitten startet aus der Box und spielt weiter. In jeder Spieleinheit gibt es maximal drei Wiederholungen – mit der Zeit darf sich die Zeit bis zum Start verlängern und die Geduld des Kittens darf ausgebaut werden.
- Erwachsene Katzen mit schlechter Erfahrung werden sich dem Einsteigen widersetzen und brauchen mehr Training (siehe unten: 2. Teil „Transportbox-Training“). Dieses startet am besten mit einem neuen, anderen Modell einer Box, die – wie oben beschrieben – an allen Seiten offen als Wohnbox zur Verfügung steht.
 - Mit Futter, Leckerbissen oder auch Gerüchen wie Katzenminze oder Baldrian wird die Box interessant und man sollte der Katze so viel Zeit lassen, wie sie braucht, sich daran zu gewöhnen.
 - Gelegentlich kann die offene Box auch an einem anderen Ort angeboten werden. Sie wird damit die Katze wieder für interessant.
 - Die Katze kann nun immer wieder eingeladen werden zur – oder schließlich in – die Box zu kommen, um sich Leckerbissen abzuholen.

- Erst wenn es bei diesem Übungsschritt keinerlei Misstrauen der Katze gibt, kann zunächst die Öffnung einer Seite verschlossen werden.
 - Wenn sich die Katze sicher genug fühlt und sich gerne in der Box aufhält, kann die Tür kurz geschlossen werden – am Anfang ist eine Sekunde schon genug. Mit der Zeit verlängert man den Aufenthalt in der Box.
- „Echten“ Transport zu üben, ist sehr aufwendig und nicht bei allen Katzen erfolgversprechend. Für misstrauische, ängstliche und traumatisierte Katzen ist es wesentlich sinnvoller, nur den Erfolg des unterstützten oder freiwilligen Einsteigens zu behalten. Für tatsächliche Transporte sollten diese Katzen angstlösende Medikamente (sogenannte PräVisitMedikation) aus der Tierarztpraxis bekommen, um den bisherigen Erfolg nicht wieder zu zerstören!

Achtsamkeit!

Die erfahrene Katze weiß um ihren Kontrollverlust, wenn sie einmal in der Box und den damit verbundenen auf sie zukommenden unangenehmen Reizen sitzt. Bereits das achtlose Tragen, Anstoßen an Ecken, Hin- und Herrutschen in der Box und die belastende Geräuschkulisse im Resonanzraum Plastikbox reichen schon aus, um die Erfahrung unangenehm zu machen.

- Die Box mit der Katze darin sollte möglichst direkt vor dem Körper, jedenfalls stabil getragen werden.
- Kinder dürfen keine Transportboxen mit Katzen tragen!
- Das Abdecken der Box reduziert belastende Außenreize.
- Boxen sollten, wann immer möglich, grundsätzlich erhöht und nicht am Boden abgestellt werden.



(Foto: Sabine Schroll)

Infoblatt für Katzenhalter



Transportbox-Training

DANIELA ZURR

Variante 1

Darum geht's

Die Katze soll lernen, auf ein Signal hin selbstständig in die Transportbox zu gehen und auch bei geschlossener Tür entspannt in der Transportbox zu bleiben.

Das wird gebraucht

- Clicker/Marker (fragen Sie nach dem Infoblatt „Clickertraining“)
- Futterbelohnung
- Transportbox

So wird's gemacht

Hier wird das Betreten der Transportbox über **Shaping** erarbeitet. Dafür wird immer in dem Moment geklickt, wo die Katze das jeweilige erwünschte Kriterium zeigt. Die Belohnung wird dann von der Box weggeworfen, so dass die Katze beim Fressen der Belohnung Abstand zu Box einnimmt und bereit ist für eine nächste Annäherung an die Box. Erst wenn die Katze zuverlässig die Box betritt, beginnt man damit, auch innerhalb der Box eine Belohnung zu geben.

Es lohnt sich, zunächst Clicker und Futterbelohnung vorzubereiten, und erst dann die Transportbox hinzustellen, denn oftmals zeigen die Katzen sich anfangs neugierig, wodurch bereits viele Verhalten entstehen, die man klicken und belohnen kann.

So sollte sich die Reihenfolge der einzelnen **Schritte** gestalten:

- 1. Click für Blick zur Transportbox**
Es wird immer dann geklickt, wenn die Katze in Richtung Transportbox schaut.
- 2. Click für Bewegung in Richtung Transportbox**
Es wird in dem Moment geklickt, wo die Katze einen Schritt in Richtung Transportbox macht. Dies wird mehrfach wiederholt, und mit der Zeit muss die Katze vor dem Click immer mehr Schritte Richtung Transportbox gehen.
- 3. Click für Nase in Nähe der Transportbox**
Eine Interaktion mit der Transportbox, z. B. Beschнюffeln, wird belohnt.
- 4. Click für Orientierung Richtung Eingang der Transportbox**
Jetzt wird erst dann geklickt, wenn die Katze sich in Richtung Eingang der Transportbox bewegt.
- 5. Click für Nase/Kopf in der Transportbox**
Wenn beim Erkunden die Nase oder der Kopf in die Transportbox gesteckt wird, dann wird dies geklickt.
- 6. Click für eine Pfote in der Transportbox**
Nun muss die Katze für den Click eine Pfote in die Transportbox setzen.

7. Click für zwei Pfoten in der Transportbox

Jetzt sollten zwei Pfoten in die Transportbox gesetzt werden. Zögert die Katze bei diesem oder dem vorherigen Schritt immer wieder, kann es sein, dass sie das Material der Transportbox als unangenehm empfindet. Ggf. kann eine Decke in die Transportbox gelegt werden, oder falls bereits eine Decke in der Transportbox liegt, kann diese herausgenommen werden.

8. Click für vier Pfoten in der Transportbox

Falls die Katze bei diesem Schritt zögert, kann es ebenfalls wieder daran liegen, dass sie das Material unter den Füßen als unangenehm empfindet. Es kann auch sein, dass sie sich noch nicht sicher genug fühlt. Dann empfiehlt sich, den vorherigen Schritt ein paar Mal zu wiederholen, bis sich die Katze sicher fühlt.

9. Pause vor dem Click

Damit die Katze lernt, dass sie in der Transportbox verweilen soll, wird der Click nach Betreten der Transportbox zunächst eine, dann wenige Sekunden herausgezögert.

10. Click für Umdrehen in der Transportbox

Manche Katzen finden es anfangs schwierig, sich in der Transportbox umzudrehen. In diesem Fall sollte das Umdrehen gezielt trainiert werden.

11. Verweildauer in der Box aufbauen

Die Zeit in der Box wird schrittweise gesteigert, indem von Mal zu Mal später geklickt wird, so dass die Katze immer länger in der Transportbox bleibt. Die Dauer sollte dabei so variiert werden, dass sie im Schnitt Stück für Stück steigt, zwischen drin aber auch immer mal wieder nur eine sehr kurze Dauer abgefragt wird.

12. Die Tür einige Zentimeter schließen

Die Hand wird an die Tür gelegt. Während sich die Katze in der Transportbox befindet, wird die Tür etwas bewegt – anfangs nur wenige Zentimeter, dann wird die Tür immer weiter geschlossen und kurz darauf wieder geöffnet. Sollte sich die Katze beunruhigt zeigen, darf sie die Transportbox verlassen – das ist ein Zeichen, dass die Aufgabe zu schwer war und kleinschrittiger gearbeitet werden muss. Die Katze sollte nicht plötzlich eingesperrt werden!

13. Die Tür anlehnen und Verweildauer aufbauen

Nun wird die Tür angelehnt und wieder an der Verweildauer gearbeitet. Die Katze hat jederzeit die Möglichkeit, die Tür aufzuschieben und die Transportbox zu verlassen, falls sie sich unwohl fühlt. Im Idealfall wird die Katze immer herausgerufen, bevor sie selbst beschließt, die Transportbox zu verlassen.

14. Die Tür komplett schließen

Jetzt wird die Tür eingerastet/verriegelt. Im ersten Schritt wird sie daraufhin sofort wieder geöffnet. Bleibt die Katze dabei entspannt, wird die Zeit in der Box bei geschlossener/verriegelter Tür weiter verlängert. Auch hier ist darauf achten, dass die Katze am Schluss aus der Transportbox herausgerufen wird.

Infoblatt für Katzenhalter



15. Ein Signal einführen

Wenn die Katze sich in der Transportbox wohlfühlt und zuverlässig einsteigt, kann dieses Verhalten mit einem Signal verknüpft werden. Die Katze wird ein paar Mal dafür belohnt, dass sie in die Transportbox hineingeht. Beim nächsten Durchlauf wird das neue Signal in dem Moment gegeben, wo die Katze anfängt, in die Transportbox zu gehen, und die Katze wird in der Transportbox erneut geklickt und belohnt. Dieses Vorgehen sollte mehrfach wiederholt werden.

16. Signal generalisieren

Das eingeführte Signal im Zusammenhang mit der Transportbox sollte an verschiedenen Orten, in verschiedenen Räumen, zu verschiedenen Uhrzeiten und mit verschiedenen Ablenkungsmanövern geübt werden, damit die Katze lernt, in allen Situationen zuverlässig in die Transportbox einzusteigen.



TIPPS

Ist die Katze anfangs der Transportbox gegenüber skeptisch? Dann ist ein guter erster Schritt, den Deckel von der Transportbox abzunehmen und anfangs nur mit der Unterschale zu arbeiten. Nachdem die Schritte 1–11 mit der Unterschale durchgeführt wurden, kann der Deckel wieder aufgesetzt werden und die Schritte 1–11 können mit der zusammengebauten Transportbox wiederholt werden.

Weitere Möglichkeiten, die Aufgabe anfangs einfacher zu gestalten, sind z. B. die Tür auszuhängen oder mit einer größeren Transportbox anzufangen.

Variante 2, mit einer Matte

DANIELA ZURR

Darum geht's

Die Katze soll lernen, auf Signal hin selbstständig in die Transportbox zu gehen und auch bei geschlossener Tür entspannt in der Transportbox zu bleiben.

Das wird gebraucht

- Clicker/Marker (fragen Sie nach dem Infoblatt „Clickertraining“)
- Futterbelohnung
- Eine Matte, z. B. ein Handtuch oder Duschvorleger
- Transportbox

So wird's gemacht

Um der Katze die Annäherung an die Box zu erleichtern, wird zuerst ein Bodentarget (Matte) trainiert. Wenn die Katze verstanden hat, dass sie mit allen vier Pfoten auf die Matte gehen soll, kann diese erst näher an die Box bewegt, später ganz in die Box gelegt werden, so

dass die Katze, wenn sie auf die Matte geht, irgendwann auch ganz automatisch in die Transportbox geht. Es wird immer in dem Moment geklickt, wo die Katze das jeweilige Kriterium zeigt. Die Belohnung wird von der Matte/Box weggeworfen, so dass die Katze beim Fressen der Belohnung Abstand zur Matte/Box einnimmt und bereit ist für eine nächste Annäherung an die Matte/Box. Erst wenn die Katze zuverlässig die Box betritt, beginnt man damit, auch innerhalb der Box eine Belohnung zu geben.

So sollte sich die Reihenfolge der einzelnen **Schritte** gestalten:

Teil 1: Matte trainieren

1. Click für Blick zur Matte

Es wird immer dann geklickt, wenn die Katze in Richtung Matte schaut.

2. Click für Bewegung in Richtung Matte

Es wird in dem Moment geklickt, wo die Katze einen Schritt in Richtung Matte macht. Dies wird mehrfach wiederholt. Mit der Zeit muss die Katze vor dem Click immer mehr Schritte Richtung Matte gehen.

3. Click für Nase in der Nähe der Matte

Interaktion mit der Matte, z. B. Beschnüffeln, wird belohnt.

4. Click für eine Pfote auf der Matte

Nun muss die Katze für den Click eine Pfote auf die Matte setzen.

5. Click für zwei Pfoten auf der Matte

Jetzt sollte die Katze zwei Pfoten auf die Matte setzen. Zögert sie bei diesem oder dem vorherigen Schritt immer wieder, kann es sein, dass sie das Material der Matte als unangenehm empfindet. Ggf. ein anderes Material ausprobieren.

6. Click für vier Pfoten auf der Matte

Falls die Katze Schwierigkeiten hat, ihre Hinterbeine mit auf die Matte zu nehmen, kann die Matte z. B. anfangs in eine (Papp-)Kiste gelegt werden. Falls die Katze bei diesem Schritt zögert, kann es ebenfalls daran liegen, dass sie das Material der Matte als unangenehm empfindet.

7. Click für Umdrehen auf der Matte

Das Umdrehen auf der Matte kann z. B. mit Hilfe eines Nasentargets oder über Locken aufgebaut werden. Manche Katzen haben anfangs Probleme damit, sich in der Transportbox umzudrehen. Es fällt ihnen oft leichter, wenn sie dies bereits auf der Matte geübt haben.

8. Verweildauer in der Box aufbauen

Schrittweise die Zeit auf der Matte steigern, bevor geklickt wird. Die Verweildauer sollte dabei so variiert werden, dass sie im Schnitt Stück für Stück steigt, zwischendrin aber auch immer mal wieder nur eine sehr kurze Dauer abgefragt wird.

Infoblatt für Katzenhalter



Teil 2: Transportbox trainieren

9. Die Matte zwei Meter vor die Transportbox legen, Click für vier Pfoten auf der Matte

Jetzt wird die Transportbox mit in das Training eingebunden. Die Transportbox sollte so weit von der Matte entfernt stehen, dass die Katze dieses zur Kenntnis nimmt, sich aber nicht beunruhigt zeigt. Andernfalls muss der Abstand zur Transportbox vergrößert werden.

10. Die Matte einen Meter vor die Transportbox legen, Click für vier Pfoten auf der Matte

Die Katze sollte ohne zu zögern auf die Matte gehen und entspannt auf der Matte bleiben können. Falls die Katze nervös oder unsicher ist, muss der Abstand zur Transportbox nochmal vergrößert werden, oder es muss sich kleinschrittiger der Transportbox angenähert werden.

11. Die Matte 0,5 Meter vor die Transportbox legen, Click für vier Pfoten auf der Matte

Mit Hilfe der Matte wird Abstand zur Transportbox weiter verringert.

12. Die Matte in den Eingang der Transportbox legen

Anfangs sollte die Matte vor dem Eingang der Transportbox liegen. Es wird zunächst geklickt, wenn die Katze zwei Pfoten auf die Matte stellt und anschließend, wenn alle vier Pfoten auf der Matte sind. Anschließend wird die Matte so in den Eingang der Transportbox gelegt, dass ein kleiner Teil der Matte noch aus der Transportbox herausragt. Nun wird geklickt bei zwei Pfoten auf der Matte.

13. Die Matte vollständig in die Transportbox legen, Click für eine Pfote auf der Matte

Die Matte liegt vollständig in der Transportbox, so dass die Katze einen Schritt in die Transportbox machen muss, um auf die Matte zu gehen.

14. Die Matte vollständig in die Transportbox legen, Click für zwei Pfoten auf der Matte

Jetzt wird erst geklickt, wenn die Katze zwei Pfoten in die Transportbox/auf die Matte gesetzt hat.

15. Matte ohne Transportbox, Click für Umdrehen auf der Matte

Bevor die Katze ganz in die Transportbox gehen muss, wird nochmal das Umdrehen auf der Matte abseits von der Transportbox geübt.

16. Die Matte vollständig in die Transportbox legen, Click für vier Pfoten auf der Matte

Wenn die Katze zuverlässig zwei Pfoten in die Transportbox setzt, dann kann mit dem Click gewartet werden, bis sie alle vier Pfoten in die Transportbox/auf die Matte setzt. Die Katze wird sofort wieder aus der Transportbox herausgerufen, noch bevor sie selbst dazu ansetzt, die Transportbox zu verlassen.

17. Die Matte liegt vollständig in der Transportbox, Click für Umdrehen auf der Matte

Jetzt wird das Umdrehen in der Transportbox geübt, damit die Katze lernt, sich in der Transportbox so umzudrehen, dass sie in Richtung Eingang schaut. Die Katze wird sofort wieder aus der Transportbox herausgerufen, noch bevor sie selbst dazu ansetzt, die Transportbox zu verlassen.

18. Verweildauer in der Box aufbauen

Die Verweildauer in der Transportbox wird schrittweise gesteigert, indem von Mal zu Mal später geklickt wird. Die Dauer sollte dabei so variiert werden, dass sie im Schnitt Stück für Stück steigt, zwischendrin aber auch immer mal wieder nur eine sehr kurze Dauer abgefragt wird.

19. Die Tür einige Zentimeter schließen

Die Hand wird an die Tür gelegt. Während sich die Katze in der Transportbox befindet, wird die Tür etwas bewegt – anfangs nur wenige Zentimeter, dann wird die Tür immer weiter geschlossen und kurz darauf wieder geöffnet. Sollte sich die Katze beunruhigt zeigen, darf sie die Transportbox verlassen – das ist ein Zeichen, dass die Aufgabe zu schwer war und kleinschrittiger gearbeitet werden muss. Die Katze sollte nicht plötzlich eingesperrt werden!

20. Die Tür anlehnen und Verweildauer aufbauen

Nun wird die Tür angelehnt, und wieder an der Verweildauer gearbeitet. Die Katze hat jederzeit die Möglichkeit, die Tür aufzuschieben und die Transportbox zu verlassen, falls sie sich unwohl fühlt. Im Idealfall wird die Katze immer herausgerufen, bevor sie selbst ansetzt, die Transportbox zu verlassen.

21. Die Tür komplett schließen

Jetzt wird die Tür eingerastet/verriegelt. Im ersten Schritt wird sie daraufhin sofort wieder geöffnet. Bleibt die Katze dabei entspannt, wird die Zeit in der Box bei geschlossener/verriegelter Tür weiter verlängert. Auch hier ist darauf achten, dass die Katze am Schluss aus der Transportbox herausgerufen wird.

22. Ein Signal einführen

Wenn die Katze sich in der Transportbox wohlfühlt und zuverlässig einsteigt, kann dieses Verhalten mit einem Signal verknüpft werden. Die Katze wird ein paar Mal dafür belohnt, dass sie in die Transportbox hineingeht. Beim nächsten Durchlauf wird das neue Signal in dem Moment gegeben, wo die Katze anfängt, in die Transportbox zu gehen, und die Katze wird in der Transportbox erneut geklickt und belohnt. Dieses Vorgehen sollte mehrfach wiederholt werden.

23. Signal generalisieren

Das eingeführte Signal im Zusammenhang mit der Transportbox sollte an verschiedenen Orten, in verschiedenen Räumen, zu verschiedenen Uhrzeiten und unter verschiedener Ablenkung geübt werden, damit die Katze lernt, in allen Situationen zuverlässig in die Transportbox einzusteigen.

Infoblatt für Katzenhalter



TIPPS

Ist die Katze anfangs der Transportbox gegenüber skeptisch? Dann ist ein guter erster Schritt den Deckel von der Transportbox abzunehmen und anfangs nur mit der Unterschale zu arbeiten. Nachdem die Schritte 9–18 mit der Unterschale durchgeführt wurden, kann der Deckel wieder aufgesetzt werden und die Schritte 9–18 können mit der zusammengebauten Transportbox wiederholt werden.

Weitere Möglichkeiten, die Aufgabe anfangs einfacher zu gestalten, sind z. B. die Tür auszuhängen oder mit einer größeren Transportbox anzufangen.



Noch mehr Tipps für ein entspanntes Miteinander.

Alles über Verhalten, Stress und Kommunikation – fundiert und alltagstauglich.

Mehr erfahren

