

Ilja Grzeskowitz

**LET'S
TALK
ABOUT**

CHANGE,

BABY!

Ein Motivations-Manifest für
Unternehmer, Querdenker
und alle, die es werden wollen

GABAL

ILJA GRZESKOWITZ

LET'S TALK ABOUT CHANGE, BABY!

Ein Motivations-Manifest

**für Unternehmer, Querdenker und alle,
die es werden wollen**

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-467-5

Lektorat: Ulrike Hollmann, Hambergen

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen |
www.martinzech.de

Autorenfoto: Philip Reichwein

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Intro: Überlebensstrategien für die Märkte von morgen | 10 |
| 1. Glauben Sie mir nichts | 16 |
| 2. Geschenke des Lebens | 18 |
| 3. Trau dich, du selbst zu sein | 20 |
| 4. Das Zeitalter der Unternehmer | 22 |
| 5. Die 7-Sekunden-Regel | 24 |
| 6. Alles verändert sich, wenn Sie es verändern | 26 |
| 7. Weil ich es kann | 28 |
| 8. Das Business der Beziehungen | 30 |
| 9. Ein Leben, das diesen Namen auch verdient | 32 |
| 10. Weg mit den Energievampiren | 34 |
| 11. Die Mauern im Kopf | 36 |
| 12. Die Change-DNA | 38 |
| 13. Seien Sie Ihr eigener Held (und der Ihrer Kinder) | 40 |
| 14. Rüm hart, klaar kimming | 42 |
| 15. <i>KISS</i> -Marketing | 44 |
| 16. Veränderung verlangt Verantwortung | 46 |
| 17. Verbrennen Sie Ihre Boote | 48 |
| 18. Aufgeben ist keine Option | 50 |
| 19. Ein Problem ist ein Problem | 52 |
| 20. Die Perfektionsfalle | 54 |
| 21. Tun Sie das, was Sie erfüllt. So oft wie möglich | 56 |
| 22. Always go first! | 58 |
| 23. Das persönliche New York in Ihrem Leben | 60 |
| 24. Geben, geben, geben | 62 |
| 25. Im Kopf von Thomas Mann | 64 |

26. Family first 66
27. Training ist alles 68
28. Die Brille putzen 70
29. Es heißt harte Arbeit, weil es hart ist 72
30. Veränderung einfach machen 74
31. Schreiben Sie Geschichte 76
32. Lieben Sie, was Sie tun 78
33. Entscheiden Sie sich, zu entscheiden 80
34. Walk your talk 82
35. Kultur schlägt Strategie 84
36. Menschlich ist das neue »cool« 86
37. Das Dilemma der Großartigkeit 88
38. Keine Angst vor Fehlern 90
39. Sterben Sie täglich 92
40. Führung ist kein Titel, sondern eine Haltung 94
41. Groß träumen – mutig handeln 96
42. Wechseln Sie die Perspektive 98
43. Kaufen Sie sich glücklich 100
44. Schlagen Sie eine Delle ins Universum 102
45. Wagen Sie den Widerstand 104
46. Aus Problemen Chancen machen 106
47. Lassen Sie sich von Ihrer Berufung finden 108
48. Jeder kann ein Leader sein 110
49. Die Liebe zum Detail 112
50. Eier, wir brauchen Eier 114
51. Humor als Erfolgsfaktor Nummer eins 116
52. Die iPhone-Universität 118
53. Über den Tellerrand schauen 120
54. Sehen Sie, was Sie haben, nicht, was Ihnen fehlt 122
55. Glauben Sie an sich 124

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| 56. It's all about attitude! | 126 |
| 57. Vom Manager zum Leader | 128 |
| 58. Transparenz triumphiert | 130 |
| 59. Don't fake it 'til you make it! | 132 |
| 60. Der Chef, der den Baum hinaufklettert | 134 |
| 61. Weg mit der rosaroten Brille | 136 |
| 62. Wann ist Profit ein böses Wort geworden? | 138 |
| 63. Bedingungslose Grundprinzipien | 140 |
| 64. Trauen Sie sich, das schwarze Schaf zu sein | 142 |
| 65. Asse im Ärmel | 144 |
| 66. Die Welt braucht mehr Batteriewechler | 146 |
| 67. Mach's wie Horst Schlämmer | 148 |
| 68. Was Kant über Veränderung wusste | 150 |
| 69. Keine Angst vor Veränderung | 152 |
| 70. Hurra, wir leben noch | 154 |
| 71. Brücken statt Zäune | 156 |
| 72. Die wichtigste Eigenschaft von allen | 158 |
| 73. Niemand gewinnt allein | 160 |
| 74. Don't stop believin' | 162 |
| 75. Disruption, baby, disruption | 164 |
| 76. Der Blick in den Spiegel | 166 |
| 77. Verändern oder sterben | 168 |
| 77 ½. Mach dein Ding | 170 |
| One more thing | 172 |
| Literaturempfehlungen | 174 |
| Über den Autor | 176 |
| Let the change begin: mein Angebot an Sie | 178 |
| Stichwortverzeichnis | 181 |

WIDMUNG

Für alle Unternehmer da draußen.

Danke für euren Mut, jeden Tag Verantwortung zu übernehmen.

Ein Vorbild für eure Mitarbeiter, eure Familien und eure Geschäftspartner zu sein.

Jeden Tag aufs Neue trotz vieler Hürden und Hindernisse wieder anzugreifen.

Zu investieren, zu verändern und Arbeitsplätze zu schaffen.

Ihr seid das Rückgrat unserer Gesellschaft!

Intro: Überlebensstrategien für die Märkte von morgen

Veränderung ist ein wenig wie Sex als Teenager. Alle reden darüber. Jeder denkt, die anderen machen es. Niemand weiß, wie es richtig geht, und keiner tut es wirklich. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, liebe Leserinnen und Leser, aber beim Schreiben dieser Zeilen habe ich mich selbst ertappt gefühlt. Doch während ich meine vollkommene Orientierungslosigkeit im zarten Alter von fünfzehn noch mit einer Selbstdarstellung überspielen konnte, die eines Barons Münchhausen würdig gewesen wäre, gibt es in unserer heutigen Zeit keine Ausrede mehr, um sich nicht mit dem Thema Veränderung zu beschäftigen. Die Welt wandelt sich nämlich. Immer schneller. Disruptive Technologien, die demografische Entwicklung und besonders die digitale Revolution schütteln die Gesellschaft, die Märkte und auch unseren ganz persönlichen Alltag heftig durcheinander.

Ein paar Beispiele gefällig? Bestellungen aus dem Internet werden längst von Drohnen geliefert, 3-D-Drucker sind mittlerweile in der Lage, nahrhaftes Essen herzustellen, und Roboter mit künstlicher Intelligenz werden dafür sorgen, dass in der Zukunft Millionen von Jobs überflüssig werden. Und als ob das noch nicht genug wäre, sorgen weltweite Krisen, der zunehmende Regulierungswahn der Politik und die Verschiebung von gesellschaftlichen Werten dafür, dass die nächsten Jahre mehr als spannend werden. Ob wir es nun gut finden oder nicht, der persönliche Umgang mit diesem Wandel wird die wichtigste Schlüsselkompetenz der Zukunft sein. Der Titel dieses Buches ist daher Programm: Lassen Sie uns über Veränderung reden!

Auch ich gehe dabei neue Wege, denn dies ist kein klassischer Rat-

geber, sondern ein Manifest. Eine Zusammenfassung meiner Ideen, Meinungen und Erfahrungen zum Thema Change. Und es ist für die Menschen geschrieben, die mir am meisten am Herzen liegen. Es ist ein Manifest für all die Unternehmer und Change-Maker da draußen, die jeden Tag aufs Neue einen Unterschied machen. Die ihre Firmen, Familien und Freunde mit ihrer Begeisterung anstecken. Die jeden Morgen mit einer Leidenschaft an die Arbeit gehen, die der eines Gene Simmons, Ozzy Osbourne oder Bruce Springsteen würdig wäre. Denn unterm Strich sind Sie als Unternehmer die Rockstars unseres Alltags. Niemand sagt Ihnen, was Sie zu tun oder zu lassen haben. Keine Subventionen, Umverteilungen oder Politikergeschenke bestimmen über Ihren Erfolg, sondern ausschließlich Ihre Ideen, Entscheidungen und der Mut zu neuen Wegen. Gleichzeitig übernehmen Sie eine große Verantwortung für andere Menschen. Für Ihre Mitarbeiter, Geschäftspartner und Familien. Das ist beileibe nicht immer einfach, denn oftmals fühlen Sie sich wie Picasso, der stundenlang vor einer leeren Leinwand sitzt. Sie spüren die gleichen Qualen wie Eric Clapton, dem einfach das entscheidende Riff für den neuen Hit nicht einfallen will. Sie erfahren die gleichen Ängste wie Ernest Hemingway, der aus einem weißen Blatt Papier einen Jahrhundertroman erschaffen muss.

Es ist mir daher ein Herzensbedürfnis, Sie mit dem bestmöglichen Rüstzeug auszustatten, um in den Märkten von morgen überleben zu können. Ihr Unternehmen, Ihr persönliches Umfeld und auch Ihre persönliche Karriere für die Herausforderungen der Zukunft fit zu machen. Und lassen Sie uns gleich von Anfang an Tacheles reden. Sie erhalten von mir keine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Sie nach der Lektüre dieses Manifests nur noch abhaken müssen. Sie finden in diesem Buch auch keine konkreten Taktiken, detaillierte Umsetzungspläne oder spezifische Anweisungen. Das *Was* ist nicht entscheidend, und Sie wissen ganz genau, wie Sie Ihren täglichen Job zu machen haben. Nein, wir

wollen uns um den Mutterboden Ihres Erfolgs kümmern und viele einzelne Samen säen, die zu einer Ernte führen, von der Sie auch in Jahren noch zehren können.

Viel wichtiger ist nämlich Ihre Haltung zum Thema Change, also das *Wie* und das *Warum*. Nicht umsonst lautet einer meiner Leitsätze: Veränderung ist nicht das, was um uns herum passiert, sondern die Art und Weise, wie Sie im Kopf damit umgehen. Es ist eine ganz bestimmte Art zu denken, zu entscheiden und Verantwortung zu übernehmen, die es nicht nur einmal, sondern jeden Tag aufs Neue auszurichten gilt.

Ich möchte Sie daher ermutigen und gleichzeitig herausfordern, darüber nachzudenken, wie Sie nachdenken. Wie Sie Ihre Entscheidungen treffen. Wie Sie mit dem immer dynamischer werdenden Wandel umgehen. Die absolut wichtigste Grundlage ist die richtige Attitüde. Das Mindset eines Business-Rockstars. Denn um in Zeiten der Veränderung erfolgreich sein zu können, ist Dienst nach Vorschrift leider nicht genug. Stattdessen benötigen Sie all die Eigenschaften, die den Rock 'n' Roll ausmachen. Denn er ist viel mehr als nur Musik. Er ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung und eine Philosophie. Er ist die Lust an der Kreativität, der Spaß am Erschaffen von Werten und der eigene Anspruch, anderen Menschen das Leben ein kleines bisschen besser zu machen.

Diese besondere innere Haltung ist es, die den Unterschied zwischen Niederlage und Sieg, Bedeutungslosigkeit und Rampenlicht, Scheitern und Erfolg macht. Wenn Bruce Springsteen irgendwo auf der Welt eine Bühne betritt, dann spüren Sie seine positive Besessenheit bis in die allerletzte Reihe. Er spielt jeden einzelnen Song mit einer kindlichen Begeisterung, als ob es für ihn das allererste Mal wäre. Mit einer Intensität, dass Sie das Gefühl haben, es wäre das allerletzte Lied, das er jemals spielen würde. Von Fußballtrainer Jürgen Klopp weiß man, dass er wie kein Zweiter in der Lage ist, seine Spieler zu Mentalitätsmonstern zu formen. Es spielt keine Rolle, wie hoffnungslos die Situation an

der Liverpools Anfield Road auch scheinen mag. Das Team in den roten Trikots glaubt immer an die eigene Chance und nutzt jede noch so kleine Möglichkeit, um den Platz als Sieger zu verlassen. Und auch in Ihrer Branche, in Ihrem Unternehmen und in Ihrem Leben ist es die Haltung, die am Ende des Tages den Unterschied macht.

Sie können es drehen und wenden, wie Sie wollen, in Zeiten disruptiver Technologien, einer sich wandelnden Gesellschaft und der stetig voranschreitenden digitalen Revolution gibt es nur eine einzige Konstante, auf die Sie sich immer verlassen können. Und das Beste daran: Sie können sie komplett selbst steuern, beeinflussen und ausbauen. Ich spreche von Ihrer einzigartigen Persönlichkeit. Auch wenn um Sie herum alles zusammenbrechen sollte, haben Sie doch immer die Gewissheit, auf kraftvolle Werte, starke Prinzipien und eine ansteckende Begeisterung zurückgreifen zu können.

Ich mag das Bild der majestätischen Eiche, deren Blätter an zahlreichen Ästen im Wind wehen. Wie stark die Stürme auch sein mögen – fast schon mühelos passt sich der Baum an die jeweilige Situation an. Er ist dazu in der Lage, weil er starke Wurzeln besitzt, die meterweit in den Boden hinabreichen und damit für Stabilität, Orientierung und Kraft sorgen. Genau dieses Prinzip machen wir uns auch in diesem Manifest zunutze. Um Erfolg in den unterschiedlichsten Lebensbereichen haben zu können, benötigen Sie eine maximale Flexibilität in Ihrem Verhalten, während Sie gleichzeitig auf stark verwurzelte Werte, Überzeugungen und Prinzipien zurückgreifen.

In den folgenden 77 ½ Kapiteln werde ich Sie mit den notwendigen Impulsen versorgen, um Ihre Blätter flexibler und Ihre Wurzeln stärker zu machen (warum ich diese krumme Zahl gewählt habe, erfahren Sie übrigens am Ende dieses Manifests). Je größer Ihre Ziele, Vorhaben und Träume sind, desto lieber ist es mir. Und sollten Sie genau wissen, was Sie nicht mehr wollen, aber noch keine genaue Idee haben, was

Sie stattdessen haben möchten, dann ist das auch okay. Damit Sie das Maximum aus der Lektüre herausholen, werde ich Sie herausfordern, anschieben, ziehen und ermutigen. Und wenn es sein muss, dann erhalten Sie von mir auch gerne einen liebevollen Tritt in den Hintern. Eines möchte ich Ihnen versprechen: In diesem Manifest ist kein Platz für Herumeierei, Ausreden oder Abwarten. Stattdessen sprechen wir Klartext und legen unsere ganze Kraft in die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Fähigkeit, kritisch zu denken, und ganz besonders in die dafür notwendige Mentalität.

Hier folgt auch schon die erste kraftvolle Idee. Sie ist auf so gut wie alles im Leben übertragbar, beim Lesen dieses Manifests erhält sie jedoch eine besondere Bedeutung. Wann immer bei Ihnen Gedanken wie »Das kenne ich schon«, »Weiß ich bereits«, »Das mag bei anderen funktionieren, bei mir auf keinen Fall« oder auch »So einfach ist das ja nun nicht« auftauchen, sollten sämtliche Alarmglocken schrill zu läuten beginnen. Achten Sie auf diese Momente bitte ganz bewusst, denn sie passieren uns im Alltag ständig. Sie sind aber leider die beste Ausrede dafür, doch nichts verändern zu müssen, in der alten Bequemlichkeit verharren zu können und lieber auf Nummer sicher zu gehen. Ich würde mir wünschen, dass Sie sich stattdessen drei andere Fragen stellen:

1. Welche Relevanz hat diese Idee für meine derzeitige Situation?
2. Wie muss ich anders denken und handeln, um diese Idee für mich bestmöglich nutzen zu können (in dieser Frage steckt richtiges Dynamit)?
3. Welche Chancen ergeben sich für mich, wenn ich diese Idee umsetze?

Wenn Sie mit einer solch offenen Haltung an die Inhalte dieses Manifests gehen, dann kann ich Ihnen versprechen, dass Ihr Unternehmen

nach der Lektüre nicht mehr das gleiche sein wird. Denn *business as usual* ist schon lange vorbei, und nur mit den Methoden von gestern werden wir die Herausforderungen der Zukunft nicht meistern können. Es ist daher notwendig, ein paar alte Zöpfe abzuschneiden und gleichzeitig voller Mut die neuen Besen zu schwingen. Haben Sie Lust dazu? Dann schnallen Sie sich an für unsere gemeinsame Achterbahnfahrt namens Veränderung. Lassen Sie uns die Welt verändern. Ich mache es einfach. Sie auch?

Herzliche Grüße

Ihr *Ilja Grzeskowitz*

Berlin, Boston und New York im Sommer 2016

1. GLAUBEN SIE MIR NICHTS

Ich bin aufgeregt. Sehr. Dieses Buch wird ganz anders als meine anderen. Es wird wie ein leichtes, inspirierendes Buffet voll mutiger Ideen, die Sie dabei unterstützen sollen, mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags (besser) klarzukommen, die notwendigen Veränderungen aktiv anzupacken und insgesamt ein erfüllteres Leben zu führen. Denn haben Sie nicht auch manchmal das Gefühl, dass mehr in Ihnen steckt? Dass Sie Ihr Potenzial noch lange nicht ausgeschöpft haben? Dann sollten Sie hier und jetzt die Entscheidung treffen, sich auf den Weg zu Ihrer eigenen Großartigkeit zu machen. Der Schlüssel hierzu heißt Veränderung. Deshalb lautet der Titel dieses Buchs auch *Let's talk about change, baby!* Genau das möchte ich mit Ihnen tun. Über neue Ideen, neue Konzepte und neue Wege reden. Dabei soll es beileibe aber nicht bleiben. Ich möchte mehr. Nicht für mich, sondern für Sie.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Potenzial längst nicht ausgeschöpft haben?

Ich möchte Sie mit mutigen Ideen zum Nachdenken bringen. Sie mit inspirierenden Thesen dazu animieren, Ihre gewohnten Pfade zu verlassen und die unterschiedlichsten Aspekte Ihres Alltags aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ganz besonders möchte ich Sie aber einladen, so viele Impulse wie möglich umzusetzen. Denn wir verändern uns immer nur durch Taten und niemals durch Absichtserklärungen.

Dabei ist mir eines besonders wichtig. Ich werde niemals den Zei-

gefingert erheben, um Ihnen zu sagen, wie Sie Ihr Leben führen sollten. Nein, ich bin kein Prediger und auch niemand, der die Weisheit mit Löffeln gefressen hat. Ich habe die gleichen Probleme, kämpfe mit den gleichen Herausforderungen und habe die gleichen Träume wie Sie. Nur habe ich mich vor über zehn Jahren dazu entschieden, den Verlauf meines Leben nicht mehr als gegeben hinzunehmen, sondern meine Zukunft aktiv zu gestalten. Verantwortung für mein Denken, meine Entscheidungen und meine Taten zu übernehmen. Das Studium der Veränderung zu meinem zentralen Lebensinhalt zu machen. Meine Erfahrungen daraus möchte ich gerne an Sie weitergeben. Denn was ich kann, können Sie schon lange.

Gleichzeitig möchte ich Sie auffordern: Glauben Sie mir nichts. Überprüfen Sie stattdessen jede einzelne meiner Ideen kritisch und probieren Sie meine Thesen aus. Was Ihnen gefällt, das behalten Sie bei. Das andere nicht. Hauptsache, Sie gehen Ihren eigenen Weg. Haben Sie Lust, dass wir diesen Weg ein kleines Stück gemeinsam gehen?

Ich danke Ihnen bereits jetzt für Ihr Vertrauen. Es bedeutet mir sehr viel. Im Gegenzug verspreche ich, in jedes Kapitel, in jeden Satz und in jedes einzelne Wort meine komplette Erfahrung, Leidenschaft und Begeisterung für das Thema Change zu legen. Und wenn der Funke auf Sie überspringt, dann würde dies mein Herz mit Stolz erfüllen. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt verändern. In kleinen Schritten. Und einen Menschen nach dem anderen mitziehen. Eine Lawine, die ins Rollen gekommen ist, lässt sich nicht mehr aufhalten. Let the change begin!

2. GESCHENKE DES LEBENS

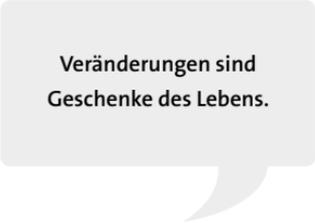
»Take me to the magic of the moment/On a glory night/Where the children of tomorrow dream away/In the wind of change.« Wenn ich diesen Refrain der Rockband *The Scorpions* höre, muss ich unweigerlich an die Zeit des Mauerfalls 1989 denken. Seit jenem historischen Moment ist dieser Song zu *der* Hymne geworden, die für Change, für Veränderung steht. Der Text erinnert mich an eine alte chinesische Weisheit, die mich schon seit vielen Jahren begleitet: »Wenn der Wind der Veränderung weht, dann bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.« Weise Worte, die in unserer heutigen, vom intensiven Wandel geprägten Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnen. Wobei wir bei der Taktung der heutigen Veränderungen eigentlich schon längst von orkanartigen Zuständen sprechen können.

Alles ändert sich, nichts bleibt gleich. Die Gesellschaft, die Wirtschaft und ganz besonders unsere individuellen Arbeitsplätze. Unterm Strich gibt es wohl kaum noch einen Lebensbereich, der nicht von zum Teil massiven Veränderungen betroffen ist. Und jetzt Hand aufs Herz: Befürworten Sie diese Entwicklung, oder wünschen Sie sich doch manchmal die gute alte Zeit zurück, als alles noch mehr oder weniger gemütlich ablief?

Ich möchte Ihnen eine mutige Idee anbieten. Es spielt überhaupt keine Rolle, wie wir den Wandel bewerten. Es ist, wie es ist. Wir werden ihn weder aufhalten noch beschleunigen können. Viel entscheidender ist, wie wir darauf reagieren. Je besser wir auf zukünftige Trends vorbereitet sind, desto besser können wir auch damit umgehen. Vor ein paar Jahren habe ich meinen Urlaub in der Surfer-Hochburg Huntington

Beach im Süden von Los Angeles verbracht. Die Menschen dort haben einen tollen Wahlspruch: »Du kannst die Welle nicht verhindern. Aber du kannst lernen, sie zu reiten.«

Genauso ist es auch im Leben. Die Frage ist nicht, ob Sie vom immer intensiver werdenden Change betroffen sind, sondern ausschließlich, wie gut Sie darauf vorbereitet sind und wie Sie damit umgehen. Und weil das so ist, dreht sich in diesem Buch alles um Veränderung. Sie ist der rote Faden, das zentrale Thema und natürlich auch der Namensgeber. Mein großes Ziel ist es dabei, Ihnen die Angst vor neuen Wegen zu nehmen, damit Sie Wandel nicht länger als eine Bedrohung betrachten, sondern als eine großartige Möglichkeit, zu wachsen, besser zu werden und die riesigen darin versteckten Chancen zu nutzen. Denn unterm Strich sind Veränderungen nichts anderes als großartige Geschenke des Lebens. Und ich bin mir bewusst, dass Sie oftmals ganz genau hinsehen müssen, denn die schönsten Präsente kommen gerne in einer äußerlich nicht besonders attraktiven Verpackung daher. Doch je mehr Sie Ihren Fokus ausrichten, sich auf Chancen und Möglichkeiten konzentrieren und die Ideen dieses Buches ausprobieren, desto schöner wird die Belohnung sein. Lassen Sie dabei die Worte Voltaires zu Ihrem persönlichen Wegweiser werden: »Gott hat uns das Leben geschenkt. Es ist unsere Aufgabe, uns selbst damit zu beschenken, es gut zu leben.«



**Veränderungen sind
Geschenke des Lebens.**