

New
FREEBIE



FREE

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

- **Warum es wichtig ist, Ängste langfristig zu bewältigen**
- **Was dich in diesem Lead Magneten erwartet**

Kapitel 1: Wie kann ich lernen, mit meiner Angst besser umzugehen?

- **Grundlegendes Verständnis für Angst**
- **Der erste Schritt: Akzeptanz statt Widerstand**

Kapitel 2: Welche Strategien helfen, Angst langfristig zu reduzieren?

- **Aufbau positiver Denkmuster**
- **Die Kraft der kleinen Schritte**

Kapitel 3: Praktische Übungen zur Angstbewältigung

- **Progressive Muskelentspannung**
- **Achtsamkeitsübungen für den Alltag**

Kapitel 4: Kann ich Angstzustände ohne professionelle Hilfe überwinden?

- **Selbsthilfe-Methoden, die wirklich funktionieren**
- **Wann und wie man Unterstützung in Betracht ziehen sollte**

Kapitel 5: Wie finde ich den Ursprung meiner Angst, um sie besser zu verstehen?

- *Die Bedeutung der Selbstreflexion*
- *Werkzeuge zur Ursachenforschung (z. B. Journaling)*

Kapitel 6: Die Rolle von Gewohnheiten und Routinen bei der Angstbewältigung

- *Wie tägliche Routinen innere Sicherheit schaffen*
- *Gewohnheiten, die Ängste verstärken und wie man sie ändert*

Kapitel 7: Wie baue ich mehr Selbstvertrauen auf, um meine Ängste zu bekämpfen?

- *Warum Selbstvertrauen der Schlüssel ist*
- *Praktische Tipps, um Selbstzweifel abzulegen*

Abschluss und Bonus: Dein persönlicher Angstbewältigungs-Plan

- *Zusammenfassung der wichtigsten Schritte*
- *Vorlage für deinen individuellen Plan*

Einleitung: Warum es wichtig ist, Ängste langfristig zu bewältigen

Angst – ein Gefühl, das uns beschützen soll, aber oft zu unerwünschten Begleiter wird. Für viele Menschen sind Ängste und Panikattacken eine große Belastung, die das Leben erheblich einschränken kann. Doch die gute Nachricht ist: Du bist dieser Angst nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Wege, Strategien und Methoden, um dich langfristig von der lähmenden Wirkung der Angst zu befreien.

In diesen Lead Magneten erfährst du, wie du Schritt für Schritt lernen kannst, mit deinen Ängsten besser umzugehen und sie langfristig zu bewältigen. Wir schauen uns die Ursachen an, durchbrechen negative Denkmuster und entdecken praktische Übungen, die dir helfen, wieder mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Egal, ob du erst am Anfang stehst oder schon länger gegen deine Ängste kämpfst: Du wirst hier wertvolle Werkzeuge finden, die du sofort anwenden kannst. Der Weg zur Freiheit beginnt heute – und du bist bereit, ihn zu gehen!

Kapitel 1: Wie kann ich lernen, mit meiner Angst besser umzugehen?

Die Angst verstehen: Dein Körper will dich schützen

Angst ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die seit Jahrtausenden in unseren Genen verankert ist. Sie war ursprünglich dafür da, uns vor Gefahren zu warnen – ein

eingebautes Alarmsystem, das uns hilft, schneller zu reagieren. Das Problem heute: Unser Körper kann oft nicht zwischen echten Bedrohungen (wie einem wilden Tier) und alltäglichen Stressoren (z. B. einem wichtigen Meeting) unterscheiden. Das Ergebnis? Ein überaktives Alarmsystem, das uns in Panik versetzt, obwohl keine echte Gefahr besteht.

Akzeptanz statt Widerstand

Ein großer Fehler im Umgang mit Angst ist der Versuch, sie um jeden Preis zu unterdrücken oder zu bekämpfen. Dieser Widerstand kann die Angst sogar verstärken. Der erste Schritt, um besser mit deiner Angst umzugehen, besteht darin, sie zu akzeptieren. Klingt vielleicht paradox, aber: Wenn du aufhörst, gegen die Angst anzukämpfen, nimmt sie oft von selbst an Intensität ab.

Übung:

Wenn du das nächste Mal eine Welle der Angst spürst, probiere Folgendes:

- 1. Halte kurz inne und sage dir: „Es ist okay, dass ich mich gerade ängstlich fühle.“**
- 2. Atme tief ein und aus.**
- 3. Beobachte, wie sich die Angst anfühlt, ohne sie zu bewerten. Spüre, wo sie in deinem Körper sitzt (z. B. ein Druck in der Brust oder ein Knoten im Bauch).**

Diese einfache Übung hilft dir, die Angst vor Schrecken zu nehmen und dich nicht mehr von ihr überwältigen zu lassen.

Den Fokus verschieben: Von der Angst zur Lösung

Angst hat eine Tendenz, uns auf das Problem zu fixieren. Ein wichtiger Schritt zur Bewältigung ist, den Fokus auf mögliche Lösungen oder positive Alternativen zu lenken. Frage dich:

- „Was kann ich jetzt tun, um mich zu beruhigen?“**
- „Was brauche ich in diesem Moment?“**

Mit der Zeit wird es dir leichter fallen, die Angst als Signal zu sehen – nicht als unüberwindbares Hindernis.

Kapitel 2: Welche Strategien helfen, Angst langfristig zu reduzieren?

Schritt für Schritt statt Überforderung

Angst loszuwerden ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Viele Menschen machen den Fehler, zu viel auf einmal erreichen zu wollen, was oft nur in Frust endet. Die bessere Strategie: Setze dir kleine, erreichbare Ziele. Jeder noch so kleine Fortschritt stärkt dein Vertrauen in dich selbst und baut die Angst Schritt für Schritt ab.

Beispiel:

Wenn dich die Vorstellung, einen überfüllten Raum zu betreten, ängstigt, beginne mit einem kleinen Schritt: Besuche zunächst Orte, die weniger überfüllt sind, und steigere dich langsam. So stärkst du deine innere Sicherheit, ohne dich zu überfordern.

Positive Denkmuster aufbauen

Unser Denken hat großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Angst wird oft durch negative Gedanken verstärkt: „Was, wenn ich versage?“ oder „Das schaffe ich nie.“ Um Angst langfristig zu reduzieren, ist es wichtig, solche Denkmuster zu erkennen und durch Positive zu ersetzen.

Übung:

- 1. Nimm dir jeden Abend 5 Minuten Zeit. Schreibe drei Dinge auf, die dir an diesem Tag gut gelungen sind.**
- 2. Formuliere jeden negativen Gedanken bewusst um. Statt „Ich bin nicht gut genug“ könntest du sagen: „Ich wachse jeden Tag und lerne dazu.“**

Diese kleinen mentalen Veränderungen haben eine große Wirkung und stärken mit der Zeit deine innere Zuversicht.

Die Kraft der kleinen Routinen

Eine feste Routine kann dir helfen, dich sicherer und stabiler zu fühlen. Angst liebt das Unbekannte – Routinen hingegen schaffen Vorhersehbarkeit und geben dir ein Gefühl der Kontrolle.

Beispiele für hilfreiche Routinen:

- Beginne deinen Tag mit einer kurzen Achtsamkeitsübung oder Meditation.**
- Führe abends ein Dankbarkeitstagebuch, um deinen Fokus auf die positiven Aspekte des Tages zu lenken.**
- Plane regelmäßige Bewegung ein, wie z. B. Spaziergänge oder Yoga, um Stress abzubauen.**

Fazit des Kapitels:

Langfristige Angstbewältigung erfordert Geduld, aber mit kleinen Schritten, positiven Gedanken und festen Routinen kannst du die Grundlage für ein angstfreies Leben schaffen.

Kapitel 3: Praktische Übungen zur Angstbewältigung

Theorie ist gut, aber die Praxis bringt Veränderung! In diesem Kapitel stelle ich dir zwei bewährte Übungen vor, die dir helfen, deine Angst aktiv zu reduzieren und deine innere Ruhe wiederzufinden.

Übung 1: Progressive Muskelentspannung (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache, aber äußerst wirksame Methode, um Spannungen im Körper zu lösen und die innere Anspannung abzubauen. Diese Technik wurde von Dr. Edmund Jacobson entwickelt und ist ideal, um deinen Körper und Geist in einen entspannten Zustand zu versetzen.

So funktioniert es:

- 1. Setze oder lege dich bequem hin.**
- 2. Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen deines Körpers an, halte die Spannung für 5–7 Sekunden und lasse sie dann bewusstlos.**
- 3. Beginne bei den Füßen und arbeite dich langsam bis zum Kopf hoch (z. B. Füße, Waden, Oberschenkel, Bauch, Hände, Schultern, Gesicht).**

Effekt:

Durch das bewusste An- und Entspannen von Muskeln wird dein Nervensystem beruhigt, und die körperlichen Symptome der Angst (z. B. Herzrasen, Zittern) nehmen ab.

Übung 2: Achtsamkeitsübung „5-4-3-2-1-Methode“

Diese Übung hilft dir, dich in einem Moment der Panik oder inneren Unruhe wieder ins „Hier und Jetzt“ zu bringen. Sie lenkt deinen Fokus von der Angst weg und hin zur gegenwärtigen Realität.

So funktioniert es:

- 1. 5: Nenne 5 Dinge, die du gerade sehen kannst (z. B. „Ich sehe den Tisch, die Lampe, das Fenster...).**
- 2. 4: Nenne 4 Dinge, die du gerade fühlen kannst (z. B. „Ich fühle die Kleidung auf meiner Haut, die kühle Brise...).**
- 3. 3: Nenne 3 Dinge, die du gerade hören kannst (z. B. „Ich höre das Zwitschern der Vögel, das Summen des Computers...).**
- 4. 2: Nenne 2 Dinge, die du gerade riechen kannst (oder dich an Düfte erinnern, wenn kein Geruch wahrnehmbar ist).**
- 5. 1: Nenne 1 Sache, die du schmecken kannst (z. B. „Ich schmecke den Kaffee von vorhin).**

Effekt:

Diese Übung beruhigt deinen Geist, indem du dich von deinen Gedanken wegführt und deine Aufmerksamkeit auf die gegenwärtigen Sinneseindrücke lenkt.

Zusammenfassung der Übungen:

Beide Übungen sind einfach anzuwenden und können dir in akuten Momenten der Angst helfen, schnell wieder Kontrolle über deinen Körper und Geist zu gewinnen. Je regelmäßiger du sie anwendest, desto effektiver werden sie.

Kapitel 4: Kann ich Angstzustände ohne professionelle Hilfe überwinden?

Die Macht der Selbsthilfe

Viele Menschen kämpfen mit dem Gedanken, ob sie ihre Ängste auch ohne professionelle Unterstützung bewältigen können. Die gute Nachricht: Ja, es ist durchaus möglich, mit den richtigen Techniken und einer klaren Strategie eigenständig große Fortschritte zu machen. Selbsthilfe-Methoden können dir helfen, dein Leben Stück für Stück zurück zu gewinnen – vorausgesetzt, du bist geduldig mit dir selbst und konsequent in der Umsetzung.

Effektive Selbsthilfe-Methoden

Hier sind einige der wirkungsvollsten Ansätze, die du selbstständig anwenden kannst:

- 1. Gefühle zulassen und annehmen**
Ängste verschwinden nicht, wenn man sie ignoriert. Stattdessen ist es wichtig, deine Gefühle bewusst wahrzunehmen und anzunehmen. Schreibe deine Gedanken und Ängste in einem Journal auf, um sie besser zu verstehen und zu reflektieren.
- 2. Angst als Herausforderung sehen**
Ein Perspektivwechsel kann Wunder bewirken: Sieh deine Angst als Herausforderung, die dir Wachstum und innere Stärke bringt. Jede überstandene Angstattacke stärkt dein Selbstvertrauen.
- 3. Konsequentes Üben und Trainieren**
Wie beim Sport ist regelmäßiges Training entscheidend. Ob Atemübungen, Meditation oder das bewusste Konfrontieren kleiner Ängste – je öfter du übst, desto mehr Fortschritte wirst du machen.

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

Während Selbsthilfe viele Vorteile bietet, gibt es Situationen, in denen professionelle Unterstützung ratsam ist:

- Wenn die Angst deinen Alltag stark einschränkt.**
- Wenn du das Gefühl hast, trotz Selbsthilfe nicht weiterzukommen.**
- Wenn körperliche Symptome (z. B. Herzrasen, Schwindel) stark ausgeprägt sind und du medizinische Abklärung benötigst.**

Ein Therapeut oder Coach kann dir in solchen Fällen gezielt helfen, tiefere Ursachen der Angst zu erkennen und zu bewältigen. Den Schritt zur professionellen Unterstützung zu gehen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge.

Fazit des Kapitels:

Mit den richtigen Selbsthilfe-Methoden kannst du große Fortschritte machen und deine Angst bewältigen. Doch es ist ebenso wichtig, dir selbst gegenüber ehrlich zu sein und dir bei Bedarf Unterstützung zu holen.

Kapitel 5: Wie finde ich den Ursprung meiner Angst, um sie besser zu verstehen?

Die Bedeutung der Ursachenforschung

Angst ist oft wie ein Eisberg: Der sichtbare Teil – die Panik, die Nervosität, die körperlichen Symptome – ist nur ein Bruchteil dessen, was tatsächlich darunter liegt. Wenn du den Ursprung deiner Angst verstehst, wird es dir leichter fallen, sie langfristig zu bewältigen. Es geht darum, herauszufinden, was deine Angst ausgelöst hat und welche Überzeugungen oder Erfahrungen sie verstärken.

Werkzeuge zur Ursachenforschung

1. Journaling: Schreib dich frei

Tagebuchschreiben ist ein mächtiges Tool, um den Ursprung deiner Angst zu entdecken. Nimm dir regelmäßig Zeit, um folgende Fragen zu beantworten:

- Wann und in welcher Situation tritt meine Angst auf?***

- *Welche Gedanken oder Erinnerungen kommen mir dabei in den Sinn?*
- *Gibt es Muster oder wiederkehrende Themen?*
- 2. *Durch das schriftliche Festhalten gewinnst du Klarheit über deine inneren Ängste und kannst tiefer liegende Zusammenhänge erkennen.*
- 3. *Kindheit und frühere Erfahrungen reflektieren*
Viele Ängste wurzeln in früheren Erlebnissen, insbesondere in der Kindheit. Frage dich:
 - *Gab es bestimmte Situationen, in denen ich mich besonders hilflos oder ängstlich gefühlt habe?*
 - *Wie wurde in meiner Familie mit Angst umgegangen?*
 - *Gibt es Ängste, die mir vielleicht „anerkannt“ wurden?*
- 4. *Diese Reflexion hilft dir, alte Verhaltensmuster zu erkennen und dich von ihnen zu lösen.*
- 5. *Geführte Meditation oder Visualisierung*
Eine geführte Meditation kann dir helfen, tief in dein Unterbewusstsein einzutauchen und den Ursprung deiner Angst zu ergründen. Stell dir vor, du begegnest deiner Angst als einer Person oder einem Bild – was zeigt sie dir? Was möchte sie dir sagen? Diese Methode kann dir auf intuitive Weise wertvolle Einsichten liefern.

Die Rolle von Glaubenssätzen

Oft werden Ängste durch unbewusste Glaubenssätze verstärkt, wie z. B.:

- *„Ich bin nicht gut genug.“*
- *„Ich muss immer alles perfekt machen.“*
- *„Die Welt ist ein gefährlicher Ort.“*

Diese Überzeugungen zu hinterfragen und durch positive, unterstützende Glaubenssätze zu ersetzen, kann einen großen Unterschied machen.

Fazit des Kapitels:

Der Ursprung deiner Angst liegt oft tiefer, als du denkst. Mit den richtigen Techniken wie Journaling, Reflexion und Meditation kannst du diese Wurzeln erkennen und dich Schritt für Schritt von alten Mustern befreien.

Kapitel 6: Die Rolle von Gewohnheiten und Routinen bei der Angstbewältigung

Warum Gewohnheiten so wichtig sind

Angst liebt Chaos und Unsicherheit – Routinen hingegen schaffen Struktur und Stabilität. Feste Gewohnheiten geben deinem Tag einen klaren Rahmen und vermitteln deinem Geist das Gefühl, dass alles unter Kontrolle ist. Sie können dich dabei unterstützen, Ängste abzubauen und eine innere Balance zu finden.

Hilfreiche Routinen für den Alltag

1. Der perfekte Start in den Tag: Morgenrituale

Der Morgen ist entscheidend für die Stimmung des ganzen Tages. Ein beruhigendes Morgenritual kann dir helfen, deinen Tag ruhig und gelassen zu beginnen.

- **Beispiel: Starte deinen Tag mit 5 Minuten tiefer Atmung oder einer kurzen Meditation. Schreibe anschließend 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.**

2. Pausen zur Achtsamkeit einplanen

Stress und Hektik sind oft Treibstoff für Angst. Plane bewusst kleine Pausen in deinem Alltag ein, um durchzuatmen und dich zu konzentrieren.

- **Tipp: Stelle dir einen Timer, der dich alle 2–3 Stunden an eine kurze Pause erinnert. Nutze diese Zeit, um kurz innezuhalten, dich zu dehnen oder einen Schluck Wasser zu trinken.**

3. Abendliche Entspannung Routine

Eine ruhige Abendroutine hilft dir, den Tag hinter dir zu lassen und gut zu schlafen – Schlaf ist ein wichtiger Faktor für die Angstbewältigung.

- **Beispiel: Schalte 1 Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme aus, lies ein beruhigendes Buch oder mache eine progressive Muskelentspannung.**

Gewohnheiten, die Angst verstärken können

Neben dem Aufbau positiver Routinen ist es wichtig, sich von Gewohnheiten zu verabschieden, die Angst verstärken können:

- **Zu viel Zeit in sozialen Medien verbringen: Vergleichsdruck und negative Nachrichten erhöhen den Stresspegel.**
- **Übermäßiger Koffeinkonsum: Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke können Unruhe und Herzasen verstärken.**
- **Schlechte Schlafhygiene: Unregelmäßige Schlafzeiten und zu wenig Erholung fördern Ängste.**

Wie man neue Gewohnheiten etabliert

Der Schlüssel zum Aufbau neuer Routinen liegt in der Regelmäßigkeit. Es dauert etwa 21 bis 30 Tage, um eine neue Gewohnheit zu verankern. Starte klein und steigere dich langsam, um Überforderung zu vermeiden. Halte deine Fortschritte schriftlich fest – so bleibst du motiviert!

Fazit des Kapitels:

Routinen sind wie ein sicherer Hafen inmitten eines stürmischen Meeres. Sie geben dir Stabilität, Orientierung und helfen dir, Ängste gezielt zu bewältigen. Mit den richtigen Gewohnheiten kannst du deinen Alltag entspannter und angstfreier gestalten.

Kapitel 7: Wie baue ich mehr Selbstvertrauen auf, um meine Ängste zu bekämpfen?

Warum Selbstvertrauen der Schlüssel zur Angstbewältigung ist

Angst und Selbstzweifel gehen oft Hand in Hand. Wenn du wenig Vertrauen in deine Fähigkeiten hast, fühlt sich die Welt schnell überwältigend an. Doch je mehr du an deinem Selbstvertrauen arbeitest, desto stärker wirst du dich fühlen – und desto leichter wird es dir fallen, deine Ängste zu überwinden. Selbstvertrauen gibt dir die innere Überzeugung: „Ich schaffe das, egal was passiert.“

Strategien für mehr Selbstvertrauen

1. Erfolge bewusst wahrnehmen

Jeder kleine Erfolg ist ein Schritt in die richtige Richtung – und oft übersehen wir diese. Nimm dir Zeit, deine Erfolge bewusst zu feiern, egal wie klein sie erscheinen.

- **Übung: Schreibe jeden Abend 1–3 Dinge auf, die dir an diesem Tag gut gelungen sind. So baust du eine Sammlung positiver Erfahrungen auf, die dein Selbstvertrauen stärken.**

2. Negative Selbstgespräche stoppen

Oft sabotieren wir uns selbst mit inneren, kritischen Stimmen: „Das schaffe ich sowieso nicht“ oder „Ich bin nicht gut genug“. Diese Gedanken können dein Selbstvertrauen untergraben.

- **Tipp: Achte bewusst auf deine Selbstgespräche. Wenn du einen negativen Gedanken bemerkst, halte kurz inne und formuliere ihn um. Beispiel: Statt „Ich bin so schlecht darin“ könntest du sagen: „Ich lerne und werde besser.“**

3. Komfortzone Schritt für Schritt erweitern

Dein Selbstvertrauen wächst, wenn du dir immer wieder beweist, dass du Herausforderungen meistern kannst. Das Geheimnis: Gehe kleine Schritte und steigere dich langsam.

- **Beispiel: Wenn dir das Sprechen vor Gruppen Angst macht, starte mit einem kurzen Gespräch mit einer vertrauten Person und arbeite dich langsam zu größeren Gruppen vor.**

4. Körperhaltung und Sprache nutzen

Dein Körper beeinflusst dein Selbstbewusstsein. Eine aufrechte Haltung und ein fester Stand können dein Selbstvertrauen stärken.

- **Übung: Probiere die sogenannte „Power-Posing“-Übung: Stelle dich für 2 Minuten in eine selbstbewusste Pose (z. B. Hände in die Hüften, Brust raus). Studien zeigen, dass diese Haltung dein Selbstbewusstsein stärkt und Stress reduziert.**

Selbstvertrauen ist eine Fähigkeit, kein angeborenes Talent

Niemand wird mit Selbstvertrauen geboren – es ist eine Fähigkeit, die du Schritt für Schritt entwickeln kannst. Mit jeder neuen Herausforderung, die du meistest, wirst du

stärker und sicherer. Wichtig ist, dass du geduldig mit dir selbst bist und dir erlaubst, auch mal Rückschläge zu erleben. Sie sind Teil des Wachstumsprozesses.

Fazit des Kapitels:

Selbstvertrauen ist wie ein Muskel: Je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er. Mit bewussten Schritten, positiven Gedanken und einer klaren Strategie wirst du merken, wie sich dein Vertrauen in dich selbst festigt – und wie die Angst nach und nach ihren Schrecken verliert.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 DGG

Demet Yildirim

c/o Impressum

Stettiner Straße 41

35410 Hungen

Kontakt

Telefon: +4915110222267

E-Mail: info@panikpause.de

Quelle:

<https://www.e-recht24.de/impresum-generator.html>

Datenschutz & Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den Allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors

bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.