



VERBINDUNGSRISS

WENN REGELN UND
KONDITIONIERUNG
ANGST WERDEN

MARTIN ALTHERR

INHALT

02 EINFÜHRUNG
ÜBER DEN AUTOR

04 ZITAT
VON PARKER J. PALMER

05 EINFLUSS
MENSCHEN SIND SOZIALE WESEN

06 WISSENSCHAFT
DIE MASLOWSCHE BEDÜRFNIS-PYRAMIDE AUF DEN KOPF
GESTELLT?

09 PODCAST
INSPIRIERENDE KONVERSATIONEN

10 LÖSUNG
EINE NEUE PERSPEKTIVE AUF DAS LEBEN

11 PRÄGUNGEN
DU BEZAHLST DEN PREIS

20 DREI SCHRITTE
WACHSE UND VERBINDE DICH

23 KOSTENLOS
LÖSUNGS-CALL

24 INFORMATION
WEITERE E-BOOKS VON MARTIN ALTHERR

EINFÜHRUNG

ÜBER DEN AUTOR



Martin Altherr

hat mehr als 25 Jahre Erfahrung darin, Menschen in die Freiheit, zu Erfolg und zu Erfüllung zu navigieren.

Martin Altherr hat es genossen, mit herausragenden Lehrern und Mentoren rund um den Globus zu arbeiten und von ihnen zu lernen.

Während er sich selbst ständig weiterentwickelt, ist es seine Leidenschaft, mit Menschen zu arbeiten und ihnen zu helfen, ihre bestehenden Barrieren zu durchbrechen - unabhängig davon, was sie zuvor versucht haben.

Durch einen persönlichen Schicksalsschlag entwickelte Martin eine Methode, die schnell und effektiv tiefgreifende Veränderungen auf der elementarsten Ebene eines Menschen auslöst. Dieser Selbst-

Transformations-Code hat ihm selbst, Chefärzten und Hollywood-Schauspielern und mittlerweile über 6152 Menschen in verschiedenen Ländern geholfen Ihre Ziele zu erreichen.

„Stell dir vor, du hast gelöst, was dich in deinem Leben zurückgehalten hat, und du kannst dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten und endlich erreichen, was du willst.“

Diese Veränderung gemeinsam mit dir zu erarbeiten, ist Martins Berufung und höhere Bestimmung.

Er unterrichtet an Instituten und Schulen für Therapeuten und ist seit über 39 Jahren selbst Unternehmer.

Er bringt diese wertvolle Lebenserfahrung ein, um seinen Klienten und Studenten zu helfen, Erfolge zu verwirklichen und diese in ein Leben voller Freiheit, Erfüllung, Frieden und Glück einbetten können.

SAND box

Selbstbewusstsein ~ Ausdruck ~ Neue Wege ~ Deine Entwicklung

Warum gerade die SAND box?

Jeder Mensch erfährt ein Leben mit den unterschiedlichsten Herausforderungen und Annehmlichkeiten.

Manche scheinen es allerdings einfacher zu haben und ein in Fülle, Freiheit, Glück und Zufriedenheit und in allen Aspekten erfülltes Leben zu leben, während andere in einzelnen oder sogar vielen Bereichen straucheln und kämpfen und immer wieder zurückgeworfen werden.

Auf der Suche nach einer Lösung, bist Du sicher auch immer wieder zur Frage gekommen, warum das so ist und ob das einfach Schicksal ist.

Die Antwort ist:

“Es gibt nachweislich Gründe dafür, warum Dein Leben so verläuft und nein, es ist nicht einfach Dein Schicksal.“ Was aber noch wichtiger zu wissen ist für Dich, es gibt tatsächlich Lösungen dafür und in vielen Fällen sogar ohne ein 1:1 Coaching Programm.

[ZUR SAND BOX](#)

**DEPRESSION IST DER ULTIMATIVE
ZUSTAND DER TRENNUNG, NICHT
NUR ZWISCHEN MENSCHEN,
SONDERN AUCH ZWISCHEN DEM
EIGENEN VERSTAND UND DEN
EIGENEN GEFÜHLEN.**

-PARKER J. PALMER

EINFLUSS

MENSCHEN SIND SOZIALE WESEN

Gerade in der heutigen Zeit, in der globale Veränderungen und Transformationen in vollem Gange sind, ist es von entscheidender Bedeutung, Verbindungen zu pflegen und mit Menschen – insbesondere mit geliebten Personen – in Kontakt zu bleiben.

➔ Nicht verbunden zu sein oder isoliert zu leben, führt schnell zu erheblichen psychischen Auswirkungen wie Depressionen, Halluzinationen, Schlafstörungen, einer beschleunigten Alzheimererkrankung und Angstzuständen. (wikipedia.org, laviecal.com)
Wenn Du verstehst, was

eine fehlende soziale Anbindung mit einem Menschen macht, wird sofort klar, wie essenziell soziale Verbundenheit für unser Wohlbefinden und ein erfülltes Leben ist.

Die menschliche Psyche ist auf soziale Interaktion ausgelegt. Unsere Vorfahren überlebten nur in Gruppen, denn Isolation bedeutete oft den sicheren Tod.

Diese alte Programmierung wirkt bis heute: Wenn wir isoliert sind, steigen die Stresshormone, das Immunsystem wird geschwächt und depressive Symptome nehmen zu. Wer sich nicht



verbunden fühlt, verliert oft auch den Sinn für das eigene Sein – eine der Hauptursachen für psychische Leiden.

DIE MASLOWSCHE BEDÜRFNIS-PYRAMIDE AUF DEN KOPFE GESTELLT?

Schaut man sich die Maslow-Pyramide an, steht das Bedürfnis nach Zugehörigkeit auf der dritten

Stufe, während Selbstverwirklichung an letzter Stelle kommt.

- ✓ Diese Anordnung ist logisch
- ✓ Sie wurde wissenschaftlich überprüft
- ✓ Sie kann auch in der eigenen Lebensweise beobachtet werden.

Das ist der Weg, den man uns beigebracht hat, den

die Gesellschaft weitgehendst befolgt und der tatsächlich dem Überlebensmodell fast weltweit entspricht.

! Doch interessanterweise könnte die Pyramide auf den Kopf gestellt sogar noch sinnvoller sein.

Warum? Weil alles viel einfacher wird, wenn die Lebensführung und Selbstverwirklichung, mit der Wahrnehmung eines entwickelten spirituellen Bewusstseins verbunden ist.

Anstatt von materiellen Unsicherheiten oder sozialen Bestätigungen abhängig zu sein, wird innere Stabilität entwickelt. Menschen, die ihre innere Berufung klar erkennen, berichten häufig von einer gestärkten psychischen

Gesundheit, größerer Lebensfreude und einer Art tiefen, unerschütterlichen Vertrauens.

Sobald Du Dein spirituelles Bewusstsein entwickelst und Dich mit Deiner inneren Essenz verbindest, ordnen sich alle anderen Lebensbereiche fast von selbst.

✓ Selbstverwirklichung begleitet Dich Dein gesamtes Leben.

✓ Sobald Du Deine spirituelle Verbindung stärkst, entstehen Selbstliebe, Selbstwert, Zugehörigkeit und Sicherheit wie von selbst.

✓ Deine physiologischen Bedürfnisse regulieren sich auf natürliche Weise, weil Du aus einer tiefen inneren

Fülle heraus lebst.

Die Natur als Vorbild für Fülle.

Die Natur kennt keine Isolation. Bäume kommunizieren untereinander über

versucht, sich als Individuum abzutrennen – und erfährt dann das Gefühl der Einsamkeit.

Es ist an der Zeit, von der Natur wieder zu lernen, wie Verbindung geht, anstatt



Wurzelsysteme, Schwärme koordinieren sich ohne Worte, Pilze sind unterirdisch über flächendeckende Netzwerke verbunden, und selbst Ameisen arbeiten in perfekter Einheit. Nur der moderne Mensch

gegen die Natur zu kämpfen.

Wenn Du in spirituellem Bewusstsein lebst, erfährst Du automatisch Glück, Erfüllung und Fülle – eine Fülle, die sich in der Natur überall widerspiegelt.

INSPIRIERENDE GESPRÄCHE

Bereite Dich vor, motiviert, und bereit zu sein, Kontrolle über Dein Schicksal zu nehmen.

Vermisse nicht all diese inspirierenden und verblüffenden Episoden des Fate Shifter Podcasts.



Der Fate-Shifter Podcast ist entstanden, um Dir zu zeigen, dass es möglich ist Dein Schicksal zu verändern. So wie es tausende vor Dir gemacht haben und wie Du es auch kannst.

Höre in den Podcast rein - Der Podcast, der Dich hinterfragen lässt was wirklich möglich ist!

FREIER ZUGANG

➔ Ein einziger Samen, der in die Erde gelegt wird, wächst zu einer Pflanze oder einem Baum heran, der hunderte, tausende oder sogar zehntausende neue Samen hervorbringt.

Warum sollte es bei uns anders sein?

EINE NEUE PERSPEKTIVE AUF DAS LEBEN

Drehe die Maslow-Pyramide um!

➔ Fokussiere Dich zuerst auf die spirituelle Ebene und beginne Deine Reise mit der Selbstverwirklichung.

➔ Erlaube Dir, diesen Ansatz auszuprobieren, und beobachte, wie sich Deine Realität verändert.

Du wirst erleben, dass wie auf fast „magische Weise“

viele Deiner heutigen Herausforderungen plötzlich verschwinden und sich ein erfülltes, verbundenes und reichhaltiges Leben vor Dir entfaltet. Denn genau dieses Leben ist es, nach dem wir uns alle sehnen. Ein friedvolles Leben voller Zufriedenheit, Glück, Fülle und Freiheit.

Viele Menschen glauben, dass solch ein Leben nur einer privilegierten Elite vorbehalten ist – doch das stimmt nur so lange, wie Du Dir erlaubst, dass dieser Glaubenssatz der Wahrheit entspricht.

Dieser Glaubenssatz ist genauso ein Gefängnis, wie der Verbindungsabbriss. Dieser Verbindungsabbriss ist genährt von vielen kleinen und manchmal von wenigen größeren

PRÄGUNGEN

DU BEZAHLST DEN PREIS

Glaubenssätzen, die Dich lähmen und in Deiner Isolation und Trennung festhalten.

DIE BEDINGUNG FÜR EIN VOLLKOMMENES UND ERFÜLLTES LEBEN

Wenn Du wirklich in ein vollkommenes und erfülltes Leben eintauchen möchtest, gibt es eine essenzielle Voraussetzung:

➔ Du darfst die Freiheit der Wahl erreichen.

Und genau hier liegt die entscheidende Herausforderung, auf dem Weg zu Freiheit, Zufriedenheit und Glück. Eine Herausforderung, um die man nicht

herumkommt.

💡 Für die Wahre Freiheit müssen alle Limitierungen gelöst werden.

DU BEZAHLST DEN PREIS

In der Kindheit befindet sich unser Gehirn überwiegend im Theta-Wellenzustand.

➔ Das bedeutet, dass wir alle Verhaltensweisen und Strategien unserer Vorbilder (Vater, Mutter, Geschwister, Onkel, Tanten, Großeltern, Lehrer usw.) einfach „kopieren und bei uns im Glaubens- und Verhaltenssystem einfügen. Wir sind zu dem Zeitpunkt noch nicht fähig all die

Informationen zu abstrahieren und für richtig oder falsch zu deklarieren.

Wären wir dazu fähig, entstünde die Herausforderung, dass wenn wir verschiedene Verhaltensstrukturen für falsch bezeichnen könnten, bei einem Übermaß solcher Verhaltensweisen dann entscheiden müssten, dass unsere Eltern falsch sind. Daraus müssten wir entscheiden unsere Eltern zu verlassen und gehen.

Da wir aber zu dem Zeitpunkt nicht wissen, wie wir dann überleben sollen, sind lieber unsere Eltern richtig und wir falsch.

Doch wie gesagt. In der prägenden Phase (Konzeption bis ca. 7- oder 8-jährig), in welcher wir nicht

hinterfragen was wir von unseren Vorbildern lernen, sind wir noch nicht mit der Fähigkeit ausgestattet zu abstrahieren und zwischen richtig oder falsch zu differenzieren.

Was unsere Vorbilder vorleben, ist für uns die „heilige Formel“ wie man das Leben erfolgreich meistert.

Unbewusst übernehmen wir diese Formel einfach als Prägung, was unser Aktions- und Reaktionsrepertoire für die Zukunft wird. Natürlich gibt es viele dieser Strategien und Verhaltensweisen, die uns später im Leben dienlich sind. Aber genauso gibt es zahlreiche Prägungen, die uns daran hindern, das Leben zu gestalten, das wir uns wünschen und uns sogar davon abhalten es je

zu erreichen. Wie diese Prägungen unser Verhalten bestimmen.

💡 Beispiel:

Wenn Deine Eltern eine Beziehung voller Streit und abwertender Gespräche geführt haben, dann gibt es eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass Du entweder:

✓ Einen Partner anziehst, der genauso mit Dir umgeht.

✓ Oder, dass Du Deine Beziehungen unbewusst genauso führst, wie es Deine Eltern getan haben.

➔ Dieses sehr vereinfachte Beispiel verdeutlicht, wie tiefgreifend Prägungen unser Verhalten steuern – und dass dies auf noch viel komplexere Muster auf dieselbe Weise zutrifft.

DER UNBEWUSSTE VERLAUF DER PRÄGUNGEN

Ein klassisches Beispiel, das ich oft beobachte:

Eine Mutter steigt mit ihrem Baby und ihrem dreijährigen Kind in ein Fahrzeug des öffentlichen Nahverkehrs. Die Situation ist hektisch, da die Mutter dafür sorgen muss, dass das dreijährige Kind einsteigt, während sie versucht den Babywagen in die Straßenbahn hineinzumanövrieren. Die Mutter ist entsprechend angespannt. Das dreijährige Kind beginnt, ihre Nerven zu strapazieren, in dem es wieder nach draußen rennt und die Mutter hinterher muss, um es zurückzuholen. Der Babywagen mit dem Baby bleibt in der Straßenbahn und die Türen beginnen

sich zu schließen. Im letzten Augenblick schafft sie es gerade noch mit dem dreijährigen Kind in die Straßenbahn zurück. Ihr Überlebens System hat bereits übernommen und geprägte Muster haben auch übernommen, um das „Überleben“ zu sichern. Und da passiert es – mit einem lauten Klatschen landet die Hand der Mutter auf der Wange des dreijährigen Kindes. In genau diesem Moment kann man beobachten, wie ihr bewusst wird, was gerade geschehen ist – Reue und Scham erscheinen in ihrem Gesicht. Dieser Reflex, das dreijährige Kind zu schlagen, kommt nicht aus dem Nichts.

➔ Mit äußerster Wahrscheinlichkeit wurde auch sie als kleines Kind

genauso behandelt, wenn sie sich mit einem Prägenden Mitglied ihres Umfeldes (Eltern, Verwandte, Lehrer etc.) in einer von hohem Stress geladenen Situation befand.

Was bedeutet das für Dich? Betrachte für einen kurzen Moment Dein aktuelles Leben.

✅ Läuft alles genau so, wie Du es möchtest?

❌ Oder gibt es Bereiche, in denen Du Dich immer wieder in denselben Herausforderungen wiederfindest?

💡 Wenn nicht alles so ist, wie Du es Dir wünschst, kannst Du sicher sein: Da ist etwas am Werk, das Dich von Deinem Glück abhält.

Die Herausforderung mit den Prägungen ist:

➔ Du kannst sie nicht einfach loswerden, indem Du entscheidest, anders zu denken.

Manchmal gelingt es kurzzeitig – aber bevor Du Dich versiehst, handelst Du wieder nach demselben alten Muster, obwohl Du Dir doch fest vorgenommen hattest, es für immer zu ändern.

Das liegt, vereinfacht gesagt, am Hirnstamm, der für Dein Überleben verantwortlich ist und sich in solch stressgeladenen Momenten einschaltet.

zusammengefasst ausgedrückt, schickt er einen Hormoncocktail an den Frontallappen Deines

Gehirns, womit dieser „Ausgeschaltet“ wird. Du hast keinen Zugriff mehr auf Planung, Gestaltung, Mindset, Neuerlerntes und auf getroffene Entscheidungen. Das muss so sein, damit nun die Muster ausgespielt werden können, die als „Standard-Überlebensprogramme“ gespeichert sind und dem Überleben dienen sollen. Diese Funktion wirkt sich auf alle unsere Erfahrungen und Erlebnisse aus.

Globale Ereignisse, die aus Schwärmen von geprägten Individuen initiiert oder mitbeeinflusst werden oder noch globalere Paradigmen, wie das Konstrukt der Trennung als auch alle sonstigen Erfahrungen, die wir täglich machen, sind ein Resultat davon.

In der heutigen Zeit befin-

den wir uns in einer globalen Situation, die tief verwurzelte Prägungen direkt aktiviert – besonders jene, die mit Überleben zu tun haben und deshalb eine direkte reaktion verursachen.

- ➔ Menschen werden voneinander getrennt.
- ➔ Neue Regeln treten in Kraft, die eine globale Entfremdung fördern.
- ➔ Wer die Vorgaben befolgt, gilt als „gut“.
- ➔ Wer eigene Recherchen anstellt, oder es sogar wagt sich mit recherchierten Fakten dagegen zu wehren gilt als „schlecht“.

Das Ergebnis?

Die Massen beginnen sich automatisch von denen zu distanzieren, die das eingeführte Protokoll „stören“.

Die globale Trennungspolitik triggert tief verwurzelte Ängste – besonders die Angst vor Ausschluss.

Diese Angst wird bereits in der Kindheit verankert: Ein Kind, das mit Strafen oder Ablehnung konfrontiert wird, erlebt dies oft als existentielle Bedrohung. Diese erlernten Schutzmechanismen greifen auch im Erwachsenenalter.

Wer sich nicht, den von der Gesellschaft angenommenen und dadurch anerkannten gesellschaftlichen Normen anpasst, riskiert Ablehnung – eine Angst, die viele Menschen unbewusst antreibt, sich zu konformem Verhalten zwingen zu lassen.

- ➔ Die Angst, nicht mehr

dazuzugehören, ist eine der tiefsten Prägungen im Menschen, da sie auf allen Ebenen (Prägung im Kindesalter, Familien Systemisch und Epigenetisch) etabliert ist.

gemeinsam mit der Masse. Damit trennen sie sich von sich selbst und dieser Verbindungsriß hat folgen. Ein Verbindungsriß ist ein massives Gesundheitsrisiko.



💡 Und so nehmen die meisten Menschen lieber eine „soziale Käfigsituation“ in Kauf, um ihre Zugehörigkeit nicht zu verlieren.

👉 Lieber gefangen sein – aber gemeinsam.

👉 Lieber isoliert – aber

Was nun?

Ein Verbindungsriß, ebenso eine innere Trennung von sich selbst schafft Isolation. Und noch schlimmer:

➔ Diese Trennungen führen zu körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Forschungen zeigen, dass Einsamkeit und Isolation nicht nur das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigt, sondern auch mit einem schnelleren kognitiven Abbau verbunden ist.

Studien der Universität Harvard belegen, dass Menschen, die isoliert leben, ein um bis zu 50 % erhöhtes Risiko haben.


Soziale Interaktion hingegen hält das Gehirn aktiv, fördert die Neuroplastizität und reduziert das Risiko für psychischen und mentalen Verfall erheblich.

Menschen sind wie biologische Netzwerke – je stärker die Verbindungen, desto stabiler das System. Ein Einzelner kann möglicherweise überleben, aber eine Gemeinschaft

kann gedeihen. Die Wahl liegt bei uns: Verbinden wir uns mit der Energie des Lebens oder ziehen wir uns aus Angst weiter zurück?

Aus allen genannten Gründen ist es essenziell, keinen Mustern zu folgen, die uns darauf konditionieren, uns weiter voneinander zu entfernen.

Wir sollten uns darum kümmern, dass diese Trennenden Prägungen zu Werkzeugen transformiert werden, die uns wieder näher zusammenbringen.

 Denn tiefe Verbindung ist nicht nur ein psychologisches, sondern auch ein physiologisches Grundbedürfnis des Menschen.

Diese Mechanismen, die

uns voneinander und letztlich auch von uns selbst trennen, nehmen oft schleichend Platz und sind nicht immer auf den ersten Blick erkennbar.



➔ Genau deshalb empfehle ich Dir dringend, Deine Intuition – Dein Bauchgefühl – Deine kinästhetische (körperliche) Wahrnehmung – Dein mentales Wissen zu nutzen.

💡 Wenn sich etwas nicht gut oder richtig anfühlt, dann ist das zumindest ein Anzeichen dafür, dass Du genau hinsehen solltest und dann mit angeeignetem Wissen, Wahrnehmung und mit intuitivem Wissen präzise definierst um was es sich handelt und dann eine klare Entscheidung triffst.

👉 Schreibe täglich drei Begegnungen auf, die Dich bereichert haben. Es können Begegnungen mit Menschen, Tieren, Pflanzen und der Natur sein. Achte darauf, dass Du den Begegnungen mit Menschen ein bisschen mehr Gewicht gibst als denen mit den Tieren und der Natur.

👉 Notiere, wie Du Dich während und nach diesen Interaktionen gefühlt hast

und wie Du Dein Befinden mit Deinem Gegenüber, während Du in Interaktion bist, für Dich verbessern könntest.

☞ Überlege Dir eine kleine Aktion, mit der Du bewusst Verbindung schaffen kannst – sei es ein Anruf, eine kleine Geste oder ein tiefes Gespräch.

Finde einen Weg, der zu Dir passt und Dich wieder mit Dir selbst, der Natur und mit anderen Menschen und Tieren verbindet.

WACHSE UND VERBINDE DICH

Um Deine Wahlfreiheit im Leben zurückzugewinnen, darfst Du Dich von allem befreien, was Dich zurückhält und von allem, was versucht, Dich von Dir selbst, von der Natur und von

anderen Menschen zu trennen.

Wenn Du Dich emotional abschottest, wirst Du für andere unsichtbar. Wenn Du Dich bewusst und gezielt öffnest, verbinden sich die richtigen Menschen mit Dir.

💡 Verbindung geschieht nicht von allein – sie ist eine bewusste Entscheidung.

Wer regelmäßig echte, tiefe Gespräche führt, physische Nähe zulässt und sich aktiv in soziale Strukturen einbringt, stärkt seine seelische Widerstandsfähigkeit.

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass bereits 10 Minuten täglicher zwischenmenschlicher

Interaktion ausreichen, um das Stresshormon Cortisol signifikant zu senken.

Ein Grund mehr sich daran zu machen, Deinem Leben eine Richtung zu schenken, die Dein Wachstum und Deine Erfahrung des Lebens bereichern.

➔ Die folgenden drei Schritte werden Dein Leben nicht nur verändern – sie werden tatsächlich Dein Schicksal neu ausrichten.

ERSTER SCHRITT:
Verwandle Deine hinderlichen Prägungen.

✓ Transformiere alle Prägungen, die Dir auf Deinem Weg nicht dienen.

✓ Mache sie zu kraftvollen Werkzeugen, die Dich dabei unterstützen, das Leben zu erschaffen, das Du Dir wünschst.

ZWEITER SCHRITT: Löse systemische Verstrickungen auf.

✓ Befreie Dich von unbewussten Mustern, die Dich an Familien- oder Gesellschaftsstrukturen binden, die Dir nicht guttun.

✓ Mehr über diesen Schritt erfährst Du in meinem E-Book „Wie man ohne den Schmerz des Scheiterns durchbricht“

DRITTER SCHRITT: Finde neue, unterstützende Verbindungen.

✓ Umgib Dich mit Menschen, die Dich wertschätzen, Dich motivieren und unterstützen.

✓ Finde Menschen, die mit Dir die Vision der wahren Freiheit teilen und bereit sind, auf einer tiefen

Ebene eine echte
Verbindung mit Dir
einzugehen.

Wenn Du diese drei
Schritte konsequent
verfolgst, werden sie Dich
zur Erfahrung von Verbin-
dung führen und Dein
Leben zum Guten verändern
– und ich kann mich nicht
genug wiederholen, sie
werden Dein Schicksal neu
ausrichten.

Wo immer Du Dich auf die-

sem wunderschönen
Planeten befindest – ich
wünsche Dir Freiheit,
Glück, Zufriedenheit und
viele wundervolle Verbin-
dungen.

Und wenn Du Unterstützung
brauchst auf Deinem Weg,
dann melde Dich zu einem
unverbindlichen und kos-
tenlosen Call mit mir. Auf
der nächsten Seite hast Du
die Gelegenheit dazu. Ich
freue mich jetzt schon, Dich
kennenzulernen.

Martin Altherr



VERBINDUNGSRISS

**Wenn Regeln und
Konditionierung
Angst werden**

**SUCHST DU NACH EINER
LÖSUNG, UM ZU HEILEN?**

**BUCHE EINEN KOSTENLOSEN
30' LÖSUNGS CALL!**

BUCHE JETZT

WEITERE E-BOOKS VON MARTIN ALTHERR





Martin Altherr

