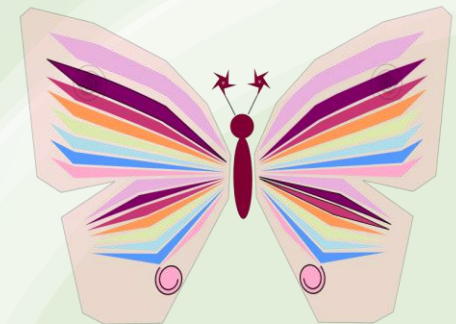


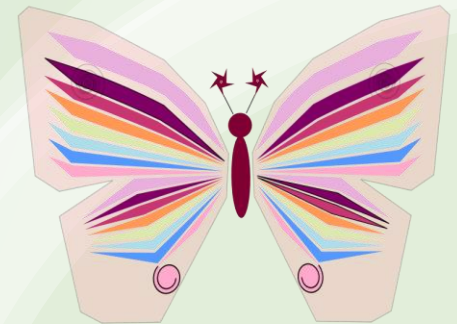
Willkommen zur Geschwisterkurs Fortbildung!

Stellt euch bitte im Chat vor mit eurem
Tätigkeitsbereich, Eltern von 1,2,3
Kindern...



Geschwisterkurs

Fortbildung



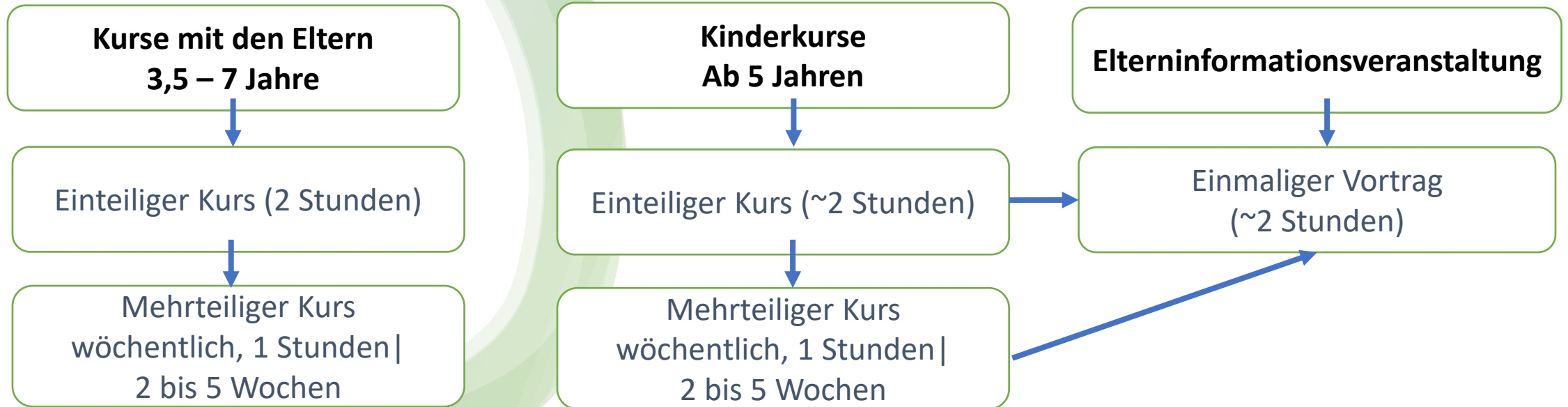


Was ihr zusätzlich benötigt, wenn ihr **NICHT** aus dem EKK-Bereich kommt!

- Verständnis von Bindung
- Aktivitäten im EKK altersgerecht anbieten. (Meilensteine der Kinder beachten)
- Rahmenbedingungen über adäquate Räumlichkeiten für Eltern-Kind-Kurse
- Ressourcenmanagement
- Informationen zum Gewerbe
- Basiswissen zum Stillen



Arten der Vorbereitung auf das Geschwisterkind



Warum ein Geschwisterkurs?

- Gemeinsame Zeit mit der Familie
- Informationsvermittlung für Eltern
- Informationsvermittlung für Geschwisterkinder
- Aufmerksamkeit auf mögliche Ressourcen lenken (Rituale)
- Eltern- Kind- Bindung fördern
- Geschwisterbindung fördern
- Unterstützung für Familien anbieten



Organisation

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

1. Raum (25-30 Quadratmeter | 3-5 Kinder + 1 Begleitperson oder 4 Kinder + 2 Begleitpersonen)

- EKIZ Räumlichkeiten
- Krankenhaus | Gesundheitszentrum

Als Einzelkurs Zuhause!

2. Gruppengröße (3-8 Kinder + Begleitpersonen)

- **Alter der Geschwisterkinder**
 - Ü3
 - Schulkinder

Aufmerksamkeitsspanne

U3 5-10 min.

3-4 Jahre 10 min.

5-7 Jahre 15 min.

8-10 Jahre 20 min.





Schwerpunkte in Geschwisterkursen

Säuglingspflege
Wickeln, Baden, Ernährung

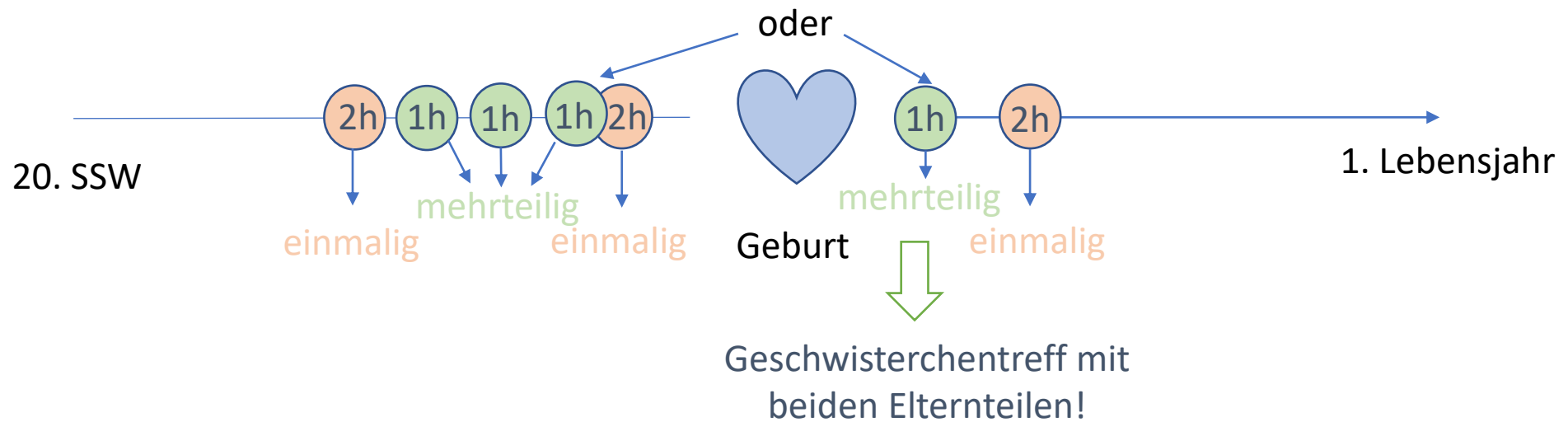
Gefühle
(Eifersucht, Veränderung in der Familie)

Weitere Schwerpunkte nach zusätzlicher
Profession!



4. Der richtige Zeitpunkt

- Nachmittags
- Wochenende für Väter etc.



Ausstattung

Einteiliger Kurs & Mehrteiliger Kurs

Pflegematerial

- Demopuppe
- Babybadewanne
- Stoffwindeln / WWW
- Flascherl / Demobrüste
- Leere Cremedosen/tuben
- Stofftücher / Feuchttücher
- Wickelunterlage
- Leise Spieluhr
- Kirschkernkissen
- Babydecke
- Babykleidung
- Spucktuch (Mullwindel)
- Puckdecke
- Fläschchen, Brust, Schnuller
- Tragehilfe für Kinder (Bauchband / Puppentrage)
- Stabiler Puppenwagen / Kinderwagen
- Hörrohr / Waage, Maßband etc.
- Optional: Autoschale



Ausstattung

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

Integriert in
Geschwisterkurs
Mappe

Kursmaterial

- Papier
- Stifte
- Wasserfarben/ Fingerfarben
- Blaues Krepppapier
- Div. Bastelmaterial (Schere etc.)
- Plakate (Baby im Bauch)
- Babyzeitschriften oder Bilder von Babygegenständen
- Ausmalbilder
- Kamera / Fotohandy (mit Erlaubnis)
- Einschlägige Bücher für Kinder und Eltern
- Optional: Handpuppe



Kursausschreibung

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

Geschwisterworkshop/kurs für die ganze Familie*

- Headline
- Inhalt: Themenschwerpunkte, Vorteile eines Kurses

*Wenn **Vater** beim mehrteiligen Kurs nicht dabei ist, kann er durch eine Einladung zum Geschwistertreff dazu animiert werden mitzukommen.

->Väter am besten über Kinder erreichbar!



Geschwisterkursmappe & Handout

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

Überblick über Kurseinheiten

- Lieder
- Fühlgeschichten
- Übungen aus der Praxis
- Ideen für Zuhause
- Leitfaden und Erinnerung für die Kinder

Je nachdem welche Kursvariante:

- Kurze theoretische Inhalte zum Nachlesen
- Nach jeder Einheit ein Handout
- Mappe: anschaulich gestaltet
Mit Handabdrücken, Fotos,
besonderen Werken bestückt



Vor dem Kurs

Was müssen wir vor Kursstart wissen?

- Genaues Alter des Geschwisterkindes
- Hat das Kind schon Geschwister?
- In welcher Schwangerschaftswoche befindet sich die Mutter?
- Kommt der Papa mit?
- Wo wird entbunden?
- Puppe bzw. Stofftier vorhanden?
- Wie heißt das Kind mit vollem Namen?
- Fotos erwünscht?



Was benötigen die TeilnehmerInnen?

- Puppe / Stofftier (Schulkindern Newbornpuppen zur Verfügung stellen)
- Mukipass vom großen Kind
- 2 Babyfotos
- Kamera | Handy
- Eltern auf eine Zweitkleidung | Handtuch hinweisen
- Jause, Getränke
- Ultraschallbild



Austauschrunde

Wer hat
Geschwisterkinder und
wie wurdet ihr auf das
Geschwisterchen
vorbereitet?



Stundenaufbau

3- teiliger Kurs vor Geburt á ~1 Stunde

Vor der Geburt

1. Stunde: Schwangerschaft
 2. Stunde: Geburt / Baby ist da
 3. Stunde: Spielstationen & Geschenk basteln
-

3- teiliger Kurs | á ~1 Stunde

2 EH vor Geburt, 1 EH nach Geburt

1. Stunde: Schwangerschaft, Geburt
 2. Stunde: Baby ist da / Geschenk basteln
 3. Stunde: Spielstationen mit Elternplauderrunde
-

1-teiliger Kurs á 2 Stunden

Vor der Geburt

1. Stunde: Schwangerschaft, Geburt
2. Stunde: Baby ist da | Spielstationen & Geschenk basteln





Austauschrunde

„Wenn das Baby da ist
hast du endlich
jemanden zum Spielen –
ist doch toll oder?“



Wissensvermittlung

Unsere Wissensvermittlung muss

- sich mit der Realität decken.
- feingefühlig im Umgang mit dem Geschwisterkind und seinen Sorgen, sowie im Umgang mit der Babypuppe sein.
- auf dem neuesten Stand der Säuglingspflege sein
- Kenntnisse zur Ernährung eines Säuglings enthalten.
- wertfrei gegenüber gewissen Themen sein.

Wir als KursleiterInnen haben eine Vorbildungsfunktion!



Austauschrunde

Wie kommt das Baby
in den Bauch?



Schwangerschaft was passiert da?



1 MONTH



2 MONTH



3 MONTH



4 MONTH



5 MONTH



6 MONTH



7 MONTH



8 MONTH



9 MONTH

<https://www.shutterstock.com/de/image-vector/embryo-month-stage-growth-pregnancy-fetal-721325632>



Schwangerschaft

Praktische Tipps

- Begrüßungslied, Vorstellungsrunde: Babyfoto-Ratespiel
- „Kino“ | Bücher vorzeigen
- Bewusstsein schaffen: „Das Ungeborene hört mich. Ich kann (leise) zu ihm sprechen, ihm vorsingen. Kennt ihr ein Gute- Nacht- Lied? Gemeinsames singen.
- Was möchtest du dem Baby schenken, wenn es zur Welt kommt?
- Babybauch mit Fingerfarben bemalen | Geschenk basteln
- Hörrohr für Hebammen
- Kinder in Decke schwingen und Müller, Müller Sackerl singen.
- Wie fühlt es sich an in Mamas Bauch. Kinder in eng in Decke einwickeln und von Mama kuscheln lassen.



Geburt

Was passiert da?

Themenschwerpunkte:

- **Wann und wo kommt das Baby raus?**
Bild oder Bilderbuch ansehen und kurz beschreiben – wie sieht es dort aus?
- **Was passiert bei der Geburt:**
Demomaterial vorzeigen: Puppe, Fruchtblase, Plazenta





Wie habt ihr die Zeit nach
der Geburt mit zwei, drei...
Kindern empfunden?

ODER

Wie würdet ihr euch die
Situation nach der Geburt
mit zwei Kindern
vorstellen?



Nach der Geburt

Was passiert da?

Themenschwerpunkte:

- Stillen – wie funktioniert das?
- Wiegen, Messen, Fußabdruck
- Baden
- Puppe sanft wiegen – Wiegenlied singen

Tipp: Kinder messen, mitgebrachte Babys wiegen und messen.
Handabdrücke | Fußabdrücke vom Kind nehmen.





Baby ist da!

Was kann ein Baby schon?

- Es sieht dich
- Es hört dich
- Es schläft viel
- Es kann weinen
- Es kann an der Brust saugen
- Es kann sich mit der Hand an deinem Finger festhalten
- Es kann Pipi und Kacka in die Windel/Töpfchen machen

Wo schläft ein Baby?

- Bei der Mama im Arm
- Bei der Mama im Tragetuch/ in der Tragehilfe
- Im Kinderwagen
- Im Autositz
- Im Babybett neben Mama/ Federwiege



Baby ist da!

Praktische Tipps

Austausch über:

Weinendes Baby vorspielen. Was tun, wenn ein Baby weint? Wenn das Baby weint, was kannst du dann tun... der Mama Bescheid geben, Kinderzimmer gehen spielen, Musik hören... Schulkinder können trösten

Was braucht ein Baby?

Babykiste/koffer/ Wickeltasche durchforsten





Baby ist da!

Spielstationen

- Kinderwagenparcour | Tragehilfenparcour
- Baby baden/ pflegen
- Wickelstation
- Memory mit Babygegenständen
- Babygeschenk Bastelstation
- Malstation | Collage mit Babyartikel



Kinderkurse ab 5 Jahren

- Wie Baby richtig halten, anziehen, baden, wickeln. Realistische Demopuppen verwenden.
- Vielfältiges Puppen/ Babygewand
- Ratespiel zum Thema Baby: „Was ist ein Mutterkuchen? Kolostrum? Wozu braucht ein Baby im Bauch eine Nabelschnur? Auf roten Button drücken lassen etc.
- Neugeborenen Puppe heben lassen, wiegen, messen.
- Ich zähle bis drei und jeder holt sich aus der Kiste einen Gegenstand. „Was habt ihr geholt und wofür benötigt ein Baby das?“
- Memory spielen lassen
- Collage gestalten, Babysachen ausschneiden und selbst kleben lassen.
- können Geschwistermappe selbst beschriften und sich Notizen machen
- Baby in einer Tragehilfe/ im Tragetuch tragen



Handout

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

Plan B, wenn...

- ein Kind eine zu geringe Aufmerksamkeitsspanne hat
- der Raum verlassen werden muss
- Stornoforderungen auftreten



Wertigkeit des Kurses hervorheben

Handout für Eltern |
Geschwisterkursmappe



Zertifikat

Einteiliger Kurs &
Mehrteiliger Kurs

Urkunde / Ausweis als Abschluss

- Teilnahmebestätigung
- Wertvolles Papier, schön gestaltet

UND/ODER

In Kombination mit einem

- Button „große Schwester“ | „großer Bruder“
- Medaille
- Orden
- Baby Countdown





URKUNDE

Tobias Hauptmann

hat im Oktober 2015 ausgezeichnet am *Babyfeeling* Geschwisterkurs
teilgenommen, hatte dabei viel Spaß und kennt sich nun großartig
mit Babys aus.



Er wird bald ein besonders stolzer

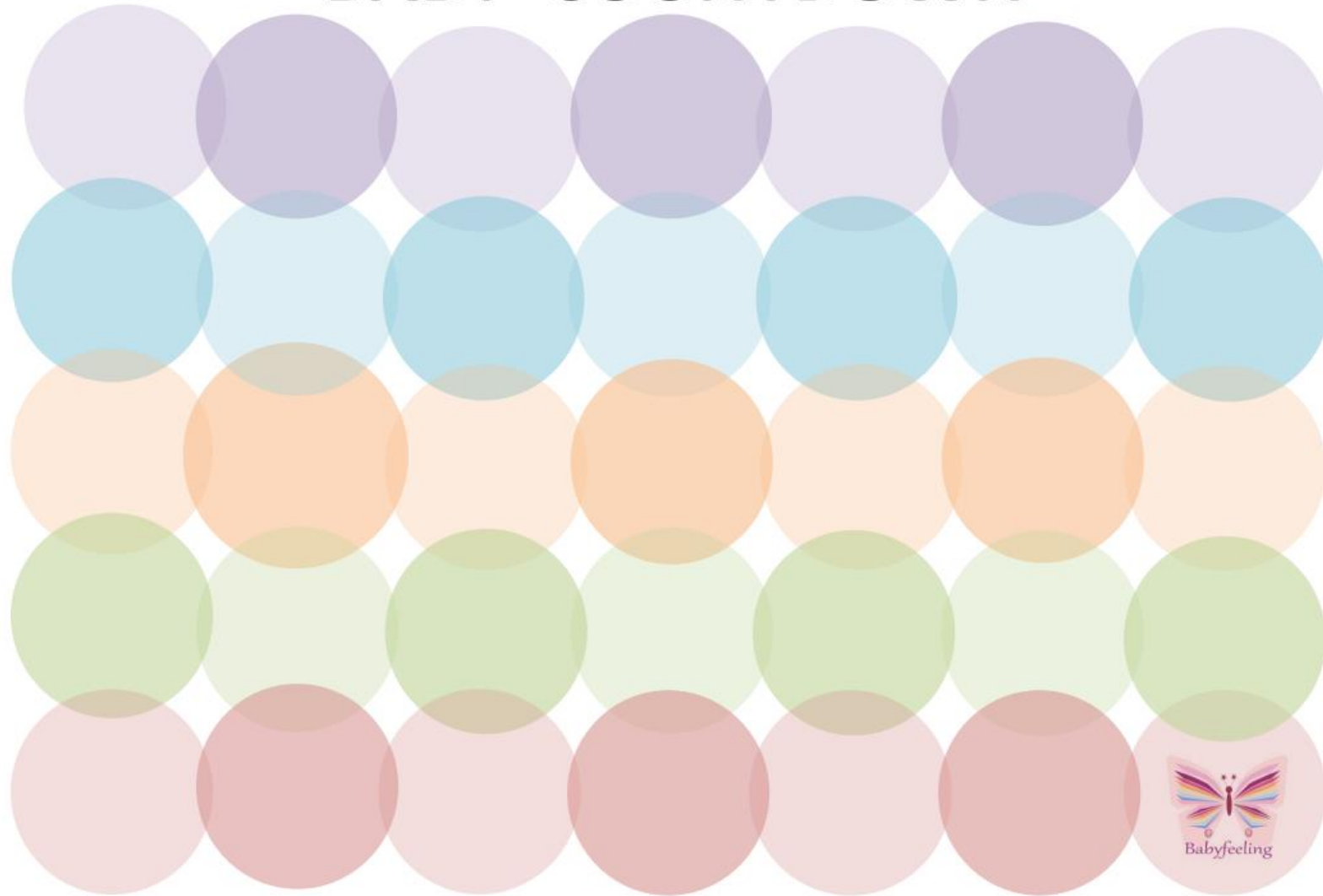
Großer Bruder

sein.



Kursleiterin: Lisa Helligenbrunner, BA

BABY COUNTDOWN





Willkommensgeschenke

Was fällt euch dazu ein?





Mobile mit Filzkugeln

Anleitungen:

<https://www.youtube.com/watch?v=km0JTnHx8G4>

www.ekulele.de/diy-mobile-aus-filzkugeln-einfach-und-farbenfroh/

Woolfilzkugeln und Holzringe kaufen:

<https://8-natur.com>



Greifling mit bunten Seidenbändern

Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=HXl6f1tvwhU>

Greifling Holzkugeln auf Seidenbändern

Hasenohren Greifling

Anleitung:

<http://christinas-chaotische-welt.timm.li/hasenohrengreifling>





Handabdrücke auf Keilrahmen

Ideen:

<https://archzine.net/diy-ideen/handabdruck-bilder-gestalten-60-tolle-ideen/>

-Keilrahmen, Wackelaugen, Fingerfarbe ev. Vorlagen





Geschwisterkurse Videos

- [Geschwisterkurs im KH](#)
- [Säuglingspflegekurs](#)
- [Geschwisterkurs mit einer Hebamme](#)

Einzelveranstaltung

Wozu eine Informationsveranstaltung für Eltern?

- Bindungsaufbau in der SS aufbauen ermöglichen
- Geschwisterkind miteinbeziehen
- Brücken bauen und Rivalität vorbeugen
- Realistische Vorstellungen schaffen auf Seiten der Eltern, wie ein Leben mit mehreren Kindern aussehen kann
- Realistische Vorstellungen für Geschwisterkinder ermöglichen
- Auf veränderte Rollenbilder hinweisen
- Eltern dazu anleiten mit Kindern wichtige Themen zu besprechen
- Auf mögliche Ressourcen hinweisen: Wer ist für das Geschwisterkind zuständig? >Wochenbettze...





Einzelveranstaltung

Fragestellungen zum Thema Geschwisterkinder

- Zwei oder mehr Kinder, doppelt so viel Liebe – geht das überhaupt?
- Wann/Wie sagen wir es dem Geschwisterkind, das „wir“ schwanger sind?



Austauschrunde

- Wie hast du dich gefühlt als du ein Geschwisterchen bekommen hast?
- Hast du dich oft benachteiligt gefühlt?
- Wie ist das Verhältnis heute zu deinen Geschwistern?
- Was war deiner Meinung nach ausschlaggebend für dieses Verhältnis?



Einzelveranstaltung

Vorbereitung auf das Leben als Mehrfach-Eltern

- Weitere Bezugsperson hinzuziehen:

Eingewöhnung rechtzeitig starten. Was braucht mein Kind um sich woanders wohlfühlen? „Notfallplan“ erstellen.

- Auf die Wochenbettzeit vorbereiten:

- Essen vorkochen und einfrieren
- Pläne für schnelle nährstoffreiche Gerichte erstellen
- Aufgabenteilung mit Partner überdenken, Aufgaben sichtbar machen und Aufgaben im Zuge dessen neu verteilen. Familie, Lieferdienste, Haushaltshilfen, Doulas, Frühe Hilfen etc. miteinbeziehen.

Wer ist da, wenn die Mutter Hilfe braucht?



Einzelveranstaltung

Wie das Geschwisterkind auf den neuen Erdenbürger vorbereiten:

- Eigene Babykleidung durchwühlen, waschen und Kleidung für das Baby aussuchen: Welche Kleidung bzw. Spielzeug würde es dem Baby überlassen?
- Kleine Entscheidungen treffen lassen: rote oder grüne Decke?
- Babyfotos ansehen
- Bücher über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach lesen
- Einfache Wiegenlieder singen
- Rituale so (um)gestalten, dass sie mit mehreren Kindern ebenfalls noch möglich sind
- Trageberatung – ein Baby ist ein Tragling



Einzelveranstaltung

- Realistische Vorstellung von einem Baby vermitteln
- Mit dem Kind einen Notfallplan erstellen: Was kann es tun, wenn das Baby weint. Besonderes Malbuch, Rätselheft etc.
- Baby Countdown
- Babybauch bemalen, Geschenk basteln
- Auf Tandemstillen vorbereiten – gemeinsames Kuscheln
- Wo kommt das Baby zur Welt, und wer kümmert sich um das große Kind?



Einzelveranstaltung

Dem Geschwisterkind Aufgaben zuteilen:

Das Kind in die Säuglingspflege miteinbeziehen:

- Beim Söckchen anziehen helfen
- Baby gemeinsam Baden
- Windeln reichen
- Schnuller reichen, wenn das Baby einen hat
- Lied vorsingen
- Spieluhr einschalten

Großes Geschwisterkind niemals mit dem Baby alleine lassen!

Puppe/ Stofftier miteinbeziehen

Parallel zur Säuglingspflege die Puppe/Stofftier miteinbeziehen oder alternative Beschäftigungsmöglichkeit finden.

Stillen bedeutet Kuschelzeit für ALLE!

Wichtig: Mit dem Kind im Gespräch bleiben und erklären.



Austauschrunde

Eines Tages sagte mein Mann, eine WG wäre schon etwas feines, ein Mann oder eine Frau die könnten dann auch den Haushalt machen und kochen. Was meinst du? Verwirrt sah ich ihn an, schenkte dem ganzen keine wirkliche Aufmerksamkeit, da ich es für einen Scherz hielt. In den darauffolgenden Tagen bemerkte ich das mein Mann einige Telefonate führte und den Kleiderschrank entrümpelte, die Kästen im Bad ordnete. Ich hatte das Gefühl irgendwas stimmt nicht. Ich wollte die Situation beobachten und ihn bei guter Gelegenheit zur Rede stellen.

Nun komme ich heute Abend nichts ahnend nach der Arbeit nach Hause und als ich meine Schuhe abstellen wollte, bemerkte ich fremde Männerschuhe im Flur. Ich ging ins Wohnzimmer. Da saß mein Mann neben einem mir unbekanntem Mann und sagte freudestrahlend:

Schau Schatz, das ist George, er wird ab heute bei uns wohnen. Da er aus Amerika kommt, kann er noch zu wenig deutsch, ich muss mich in den nächsten Wochen um ihn kümmern, einige Behördengänge mit ihm machen, mich um einen Deutschkurs für ihn kümmern und außerdem möchte ich ihm unsere Umgebung zeigen. Einen Nachteil hat die ganze Sache, er muss bei uns im Zimmer schlafen, weil wir im Wohnzimmer keinen Platz haben. Ihr werdet euch aber bestimmt gut verstehen.



Einzelveranstaltung

Rivalität

- Entthronung
- Die Rivalität nimmt ab, je älter die Geschwisterkinder sind – Überlebensinstinkt.
- Ist der imaginäre Rucksack des Kindes nicht ausreichend gefüllt, steigen Emotionsausbrüche und Neid.
- Je mehr ungeteilte Aufmerksamkeit für das große Kind vorhanden, desto eher kann es sich von der Mutter lösen und eine kurze Zeit warten (altersabhängig).
- Rückschritte in der Entwicklung hinnehmen.
- Jedes Kind sucht sich in der Familie seinen Platz und übernimmt eine gewisse Rolle.
- Manche Eltern schenken im Namen des Babys ein besonderes Spielzeug, um einen positive Emotionen mit dem Baby zu verknüpfen.
- Exklusivzeit einräumen und Rituale beibehalten
- Familienkonferenzen einberufen



Geschwisterkonstellationen

Studien haben ergeben, dass es typische Eigenschaften und Verhaltensweisen für Erstgeborene, Mittel- oder Letztgeborene gibt.

Abhängig von folgenden Einflussfaktoren:

- Altersabstand
- Geschlecht
- Körperliche Unterschiede / Behinderungen
- Position der Eltern im Kreis ihrer Geschwister
- Vermischung von zwei oder mehr Familien
- Beziehung der Eltern zueinander



Geschwisterkonstellationen

Erstgeborene | Einzelkinder

Erstgeboren und am ältesten – eine besondere Rolle. Sind in den ersten Jahren hauptsächlich von Erwachsenen umgeben., werden häufig mehr gefördert und bekommen mehr Aufmerksamkeit. Erwachsene sind Vorbilder.

Entthronung – konkurrenzbewusster, Bedürfnis nach Bestätigung und Lob durch Verlust der elterlichen ungeteilten Aufmerksamkeit. Gut in der Schule durch bessere Förderung.

Führung, Verantwortung und Fürsorge für jüngere Geschwister – Führungspersönlichkeiten

Eigenschaften: Hohe Erwartungshaltung, kritische Selbsteinschätzung, Führungskraft



Geschwisterkonstellationen

Mittelkinder

Zweitgeborene, Mittelgeborene. Mittelkind lässt sich um Erstgeborenem sehr beeinflussen. Konkurrenzdenken. Sind die Geschwisterkinder durch einen zu hohen Altersabstand nicht „erreichbar“, schlägt es einen anderen Weg ein. Mögliche Vorteile: einziger Bub/ einziges Mädchen

Bekommen nie ungeteilte Aufmerksamkeit, sind gewohnt die Zeit und Aufmerksamkeit der Eltern mit Geschwister zu teilen. Bedürfnisse können beim zweiten Kind weniger wahrgenommen werden, bei Vorlieben, Schlafrythmus etc. Eltern sind gelassener. Vieles lernen Mittelkinder durch Geschwister. „Sandwichkinder“ tun sich oft schwer eine Rolle in der Familie zu finden. Fehlende Aufmerksamkeit wird außerhalb der Familie gesucht. Andererseits profitieren sie von älteren Geschwistern, da diese einiges schon haben und dürfen.

Eigenschaften: setzen realistische Ziele (Vorbilder sind Erwachsene und Gleichaltrige), musisch, sportlich, setzen sich für benachteiligte ein, ziehen als erstes aus, suchen Abenteuer und Entfaltung.



Geschwisterkonstellationen

Letztgeborene „Nesthäkchen“

Mit den Jüngsten wird lockerer umgegangen. Ältere Geschwister nehmen ihnen einiges ab. Erfolge der Letztgeborenen gehen oft unter, deshalb bekommen sie mehr Aufmerksamkeit durch ihr niedliches Verhalten, und bekommen damit einen speziellen Charme, welcher auch zur Manipulation dienen kann. Viele Rollen sind durch die älteren Geschwister bereits vergeben worden. Sie machen die Erfahrung ständig im Schatten der Geschwister zu stehen (je nachdem wie alt diese sind). Sehnen sich nach Lob und Anerkennung. Es stehen ihnen frühe Privilegien zur Verfügung, die ältere Geschwister sich erkämpfen mussten. Sie fühlen sich dennoch ungerecht behandelt, da es von ihnen meist weniger Erinnerungen und altersgerechte Aktivitäten (Schwimmkurse..) gemacht werden. Entweder Ansporn besser zu werden oder bleiben in ihrer Nische „klein und süß“. Unterschätzen ihre eigenen Fähigkeiten, da sie viel unterstützt wurden.

Eigenschaften: charmant, kontaktfreudig, offen, ev. manipulativ, unorganisiert, wenig zielstrebig, kreativ, innovativ um sich abzuheben, rebellisch mit Selbstzweifel behaftet, da alle in der Familie älter und erfahrener sind. Fühlen sich oft alleine gelassen





Einzelveranstaltung

Anlaufstellen in der Region nennen:

- Hebammen zur Nachbetreuung
- Frühe Hilfen
- Doulas
- StillberaterInnen | Stillambulanzen | Anfangsmilchberatung
- Lieferdienste oder Haushaltshilfen hinweisen
- Psychologische Beratungsstellen für beide Elternteile



Geschwister- vorbereitung

Literaturliste:

- Hallo Baby, wann kommst du?
- Runas Geburt
- Mama bekommt ein Baby – erste Aufklärungsgeschichten
- Hallo, kleines Geschwisterchen.
- Wen hast du am allerliebsten?
- Wer wohnt denn da in Mamas Bauch?
- Hurra, mein Geschwisterchen!
- Ich bin groß und du bist klein – Erste Geschwistergeschichten
- Wieso, Weshalb, Warum-Unser Baby
- Mama, Papa, ich und du – Ein Geschwisterchen kommt.
- Kleiner Bruder zu verkaufen
- Lilli wird Baby-Expertin
- Leserabe – Ein Bruder für Anna
- Du gehörst dazu – Das große Buch der Familien



Bücher

Fachliteratur

- Geschwisterkonstellationen
- Wir bekommen ein Baby und wo bleibe ich?
Geschwister vorbereiten
- Geschwister als Team
- Ich will verstehen, was du wirklich brauchst
- Geschwisterdynamik
- Wenn Geschwister streiten
- Mein Geschwisterchen
- Ich mag dich – du nervst mich
- Das Familienhaus



Internetquellen

www.sicherebindung.at (Thema Bindung)
www.hebala.de (Geschwisterpass, Buttons
etc.)

www.babyfeeling.at
Zugang zu Handout:
Geschwisterkurs unter Online Kurse –
registrieren, Gutscheincode: qekk2



Abschlussrunde

Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?

Wie wirst du die Fortbildung nutzen?

Was hat dir gefehlt?

Was fandest du gut?

