

NEUERSCHEINUNG • SACHBUCH

Du lebst NACH **4 REGELN,** DIE DU NIE GELESEN HAST

Wie dich unsichtbare Muster
steuern – und du endlich
selbst die Regeln schreibst

*Du kannst deine
Vergangenheit nicht
ändern. Aber du
kannst entscheiden,
wie viel Macht sie über
deine Zukunft hat.*



1 ERZIEHUNG **2** ERWARTUNGEN ANDERER **3** SCHICKSALSSCHLÄGE **4** SOZIALER STATUS

Baha Meier Arian

PSYCHOLOGIN M.SC. • ULM

Sachbuch • ISBN 978-3-912700-07-7
erscheint am 15. Oktober 2026

PRESSEKONTAKT

baha@bahameierarian.de
+49 (0) 173 7545266
buch.bahameierarian.de/presse

NEUERSCHEINUNG • 15. OKTOBER 2026 • SACHBUCH

Warum wir Muster wiederholen, die uns schaden – und wie wir endlich selbst die Regeln schreiben

In „Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast“ zeigt die Ulmer Psychologin Baha Meier Arian, welche unsichtbaren Kräfte unser Denken, Fühlen und Handeln prägen.

Warum handeln wir so, obwohl wir es besser wissen? Warum wiederholen wir Muster, die uns schaden? Die Antwort liegt für Baha Meier Arian in vier Kräften: Erziehung, Erwartungen anderer, Schicksalsschläge und sozialer Status. Sie wirken wie Regeln, die nie jemand aufgeschrieben hat – und nach denen wir trotzdem leben.

Die Autorin stellt sich diese vier Kräfte als Grundfläche einer Pyramide vor. Je stärker sie wirken, desto eher bleibt man am Boden, dort, wo die Angst sitzt: vor Entscheidungen, vor Veränderung, vor dem Scheitern. An der Spitze steht der Mut und mit ihm „die beste Version meiner selbst“.

Unten ist Angst, oben ist Mut, der Weg nach oben ist die Motivation.

BAHA MEIER ARIAN • AUS DEM BUCH



Wie diese Regeln im Alltag wirken, zeigt Meier Arian an Fallgeschichten, die sich an echte Lebensgeschichten anlehnen und zum Schutz der Beteiligten verändert wurden: vom Bäcker Mitte 30, der für jede Idee ein „Aber“ findet, über die junge Führungskraft, die es allen recht machen will, bis zu Kindern aus Einwandererfamilien, die für ihre Eltern übersetzen und früh Verantwortung tragen. 84 Reflexionsfragen helfen, die eigenen Regeln zu erkennen. Über einen QR-Code im Buch gibt es kostenloses Begleitmaterial – von einer Standortbestimmung mit 16 Fragen bis zu einer geführten Audio-Übung.

Baha Meier Arian wurde im Iran geboren und lebt seit 1996 in Deutschland. Sie ist Psychologin M.Sc. (London) und Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet in eigener Praxis in Ulm und hat sich auf Business Health Coaching für Führungskräfte spezialisiert. Ihr Buch versteht sie ausdrücklich nicht als Ersatz für eine Therapie, sondern als Hilfe, „die eigenen Hürden zu verstehen“.

„Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast“ erscheint am 15. Oktober 2026 – mitten in der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit.



ZUM BUCH

Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast

Wie dich unsichtbare Muster steuern – und du endlich selbst die Regeln schreibst

Sachbuch • 148 Seiten

erscheint am 15. Oktober 2026

ISBN 978-3-912700-07-7

DIE VIER REGELN

- 1 Erziehung
- 2 Erwartungen anderer
- 3 Schicksalsschläge
- 4 Sozialer Status

DIE AUTORIN



Baha Meier Arian

Psychologin M.Sc.
(London), Heilpraktikerin
für Psychotherapie, Ulm

PRESSEKONTAKT

Baha Meier Arian

baha@bahameierarian.de

+49 (0) 173 7545266

buch.bahameierarian.de/presse

Die Regeln, nach denen du lebst, entstehen aus vier unsichtbaren Kräften

Sie steuern dich – ohne dass du es merkst. Mit ihrem 4-Regeln-Modell zeigt Baha Meier Arian, wie unbewusste Prägungen unser Denken, Fühlen und Handeln bis heute bestimmen – und wie echte Veränderung möglich wird.

Das Buch führt durch vier Kapitel, eines für jede Regel, und ein fünftes über Angst und Mut. Fallgeschichten machen greifbar, wie Prägungen entstehen. Reflexionsfragen am Ende der Abschnitte helfen, sie im eigenen Leben wiederzufinden. Im Schlusskapitel erklärt die Autorin, wie man sich selbst in die Pyramide einzeichnet.



FÜR WEN DAS BUCH GESCHRIEBEN IST

01

JUNGE ERWACHSENE

die sich fragen, ob der eingeschlagene Weg und das gewählte Studium wirklich die richtigen sind

02

FRAUEN ZWISCHEN ROLLE UND EIGENEM WEG

die mehr wollen als die Rolle als Mutter und Hausfrau – und Angst haben, als „schlechte Mutter“ zu gelten

03

FÜHRUNGSKRÄFTE

die nach außen alles erreicht haben und innerlich mit Konflikten kämpfen

04

MENSCHEN IN DER LEBENSMITTE

Familie, Haus, Beruf – und jetzt die Frage: Ist das alles? Was ist mit mir?

05

MENSCHEN, DIE NICHT DARÜBER REDEN

die einen Weg aus der Einsamkeit suchen, „ohne sich allzu sehr öffnen zu müssen“

06

MENSCHEN, DIE ÜBER IHR UMFELD HINAUSWACHSEN

für die „Du hast dich verändert“ auch heißen kann: Ich bin gewachsen.

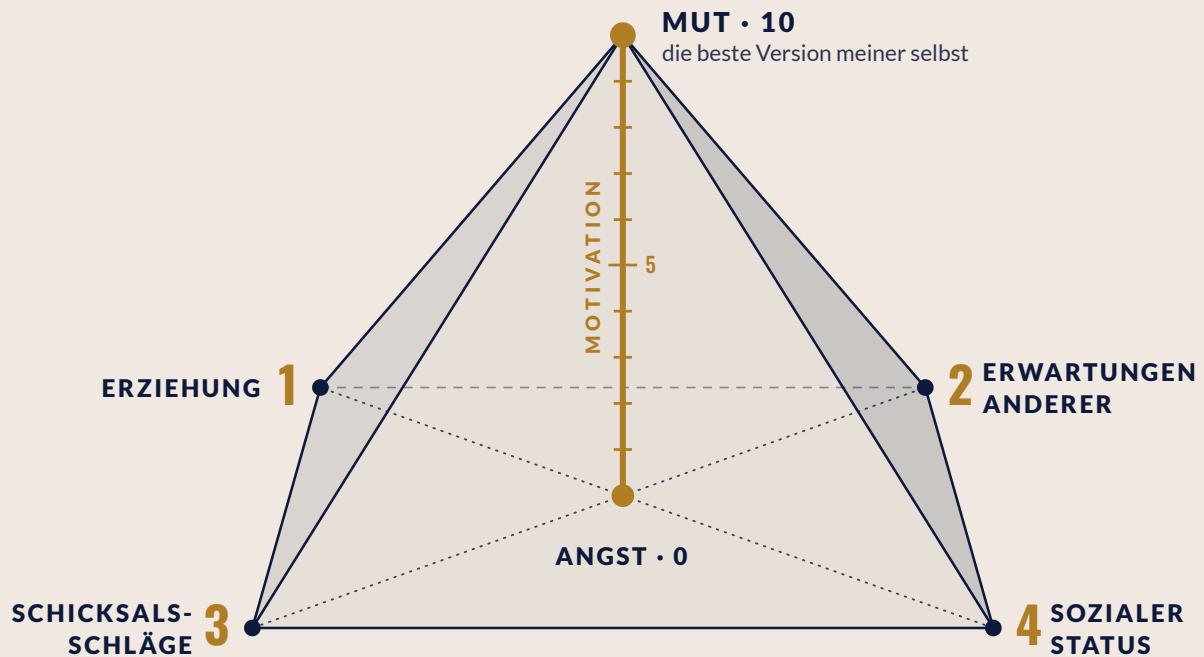
Die Perspektive, die wir auf das Geschehen einnehmen, kann das Bild radikal verändern.

AUS DEM VORWORT



Vier Eckpunkte, eine Achse: die Pyramide

Baha Meier Arian vereinfacht die komplizierte Welt der Persönlichkeitspsychologie zu einem Bild, das jede und jeder für sich selbst zeichnen kann.



01

ECKPUNKTE BEWERTEN

Jeder Eckpunkt ist mit dem Zentrum verbunden: Das Zentrum steht für 0, der Eckpunkt für 10. Wer bis heute schwer an einem Schicksalsschlag trägt, setzt sich nah an die Ecke.

02

MUT EINSCHÄTZEN

Vom Zentrum des Bodens führt eine zweite Skala von 0 bis 10 zur Spitze. Unten ist Angst, oben ist Mut. Ideal: alle Eckpunkte bei 0, Mut bei 10.

03

DORT ANFANGEN, WO ES DRÜCKT

Die größten Verbesserungen spürt man laut Autorin, wenn man die Eckpunkte mit den höchsten Werten zuerst angeht.

Erst wenn wir solche Muster erkennen, sehen wir klar und können daraus ein Ziel für uns ableiten.

BAHA MEIER ARIAN • MOTTO DES BUCHES



Vier Regeln, die niemand aufgeschrieben hat

Jede Regel bekommt ein eigenes Kapitel – mit Fallgeschichten, Hintergrundwissen und Reflexionsfragen.

1

REGEL 1

Erziehung

Wie Eltern unser erstes Selbstbild prägen, warum wir Rollenmuster übernehmen und welche Schattenseiten selbst eine harmonische Kindheit haben kann.

„Bevor Eltern zu Eltern werden, sind sie zunächst zwei Menschen.“

2

REGEL 2

Erwartungen anderer

Wie sich Erwartungen im Lauf des Lebens wandeln, welchen man nicht gerecht werden sollte und welche Last Kinder in Migrantenfamilien tragen können.

„Es allen recht zu machen – das funktioniert nicht.“

3

REGEL 3

Schicksalsschläge

Wie Menschen nach einem Verlust weiterleben, warum Traumata uns nicht bestimmen müssen und was Neuroplastizität damit zu tun hat.

„Es gilt, sich bewusst zu werden, dass diese alten Wunden nicht das gegenwärtige Leben bestimmen dürfen.“

4

REGEL 4

Sozialer Status

Warum es dabei weniger um Geld als um das eigene Selbstbild geht, wohin falsche Vergleiche führen und warum Reichtum nicht immer der beste Lehrer ist.

„Wer in Watte gepackt wird, wird weich und sich im Leben kaum durchsetzen können.“

GUT ZU WISSEN: Im echten Leben hängen die vier Regeln oft zusammen. „Furchtbare Eltern zu haben, beeinflusst alle Punkte gleichzeitig“, schreibt die Autorin. Am schwersten hat es, wer in allen vier Eckpunkten gefangen ist und wem der Mut fehlt, etwas zu ändern.

UND DER WEG NACH OBEN

Angst und Mut

Das fünfte Kapitel macht aus dem Quadrat eine Pyramide: warum Angst einst unser Überleben sicherte und uns heute oft bremst, was hinter dem ewigen „Ja, aber ...“ steckt und wie Mut entsteht.

„Mut ist keine Theorie, die man studieren kann. Er entsteht in der Praxis.“

Aus Kapitel 5: »Ja, aber ...«

Thilo ist Bäcker, Mitte 30, und unglücklich in seinem Beruf. Seine Schwester Ilona bringt ihm Idee um Idee – und er findet in jeder einen Haken. Bis sein Bruder ihm die entscheidende Frage stellt.

Doch so oft Ilona auch mit Ideen auf ihn zukam, so viele Pläne sie auch schmiedete, Thilo fand immer ein »Aber«, ein Hindernis, das er wie einen Schutzschild vor sich hielt. Er hatte für jede Möglichkeit eine Ausrede parat, ohne sie jemals wirklich ausprobiert zu haben. Hinter all dem lag jedoch eine tief verwurzelte Angst – die Angst zu versagen.

Thilo war gefangen in einem Netz aus Selbstzweifeln, das ihn lähmte. Er fürchtete, dass jedes neue Projekt, das er begann, nur eine weitere Bestätigung seiner größten Angst sein könnte: Dass er nicht gut genug war, dass andere nichts von ihm hielten, dass er mit Mitte 30 immer noch nichts Substanzielles erreicht hatte.

[...]

Eines Tages traf Thilo seinen Bruder, den er seit einer Weile nicht mehr gesehen hatte. Es war ein seltenes, aber stets willkommenes Wiedersehen. Thilo erzählte ihm von Ilonas Vorschlägen und den vielen Gedanken und Sorgen, die ihn in letzter Zeit quälten. Sein Bruder war zwar kein Unternehmer, der Thilo in geschäftlichen Fragen weiterhelfen konnte, er hörte ihm aber aufmerksam zu. Aber dann, ganz unerwartet, stellte er Thilo die entscheidende Reflexionsfrage:

»Thilo«, sagte sein Bruder ruhig, »hast du mal darüber nachgedacht, wie du im Allgemeinen auf Vorschläge oder Ideen von anderen reagierst? Egal, ob es sich um etwas Großes handelt, wie die Entscheidung, ein eigenes Geschäft zu gründen,

oder um alltägliche Dinge, wie zum Beispiel: ‚Lass uns am Wochenende an den See fahren.‘ Denk mal zurück. Was ist dein erster Gedanke, der dir in solchen Momenten durch den Kopf geht?«

Thilo runzelte die Stirn und dachte nach.

»Ich meine«, fuhr sein Bruder fort, »wenn jemand dir eine Idee vorschlägt, sei es in welcher Hinsicht auch immer, was ist dann deine spontane Reaktion? Ist es ein sofortiges ‚Ja, das klingt gut, lass uns das machen‘, oder kommt dir als Erstes ein ‚Aber‘ in den Sinn? Findest du sofort Einwände oder Bedenken? Ich habe bei mir selbst irgendwann gemerkt, dass ich oft auf Vorschläge mit einem Einwand reagiere, fast automatisch. Und weißt du, woran das liegt? Diese ‚Abers‘ kommen meist aus einer tief sitzenden Angst, dass etwas nicht perfekt laufen könnte, dass man vielleicht scheitern könnte. Du hast sozusagen für jede Lösung ein Problem.«

Thilo schwieg und ließ die Worte seines Bruders auf sich wirken. Er erkannte langsam, dass er in dieser Denkweise gefangen war, dass seine ersten Reaktionen oft von einem reflexhaften Widerstand gegen Veränderung und Risiko geprägt waren. Es war, als hätte sein Bruder einen Schleier gelüftet, durch den Thilo nun sein eigenes Verhalten klarer sah. Die Einwände, die er stets fand, die Bedenken, die ihn lähmten – all das entsprang seiner tiefen Angst vor dem Versagen, vor dem Unbekannten, vor der Möglichkeit, dass etwas weniger als perfekt sein könnte.

Baha Meier Arian, »Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast«, aus dem Kapitel »Angst und Mut«. Die Fallgeschichten im Buch lehnen sich an echte Lebensgeschichten an und wurden zum Schutz der Beteiligten verändert. Weitere Leseproben und Rezensionsexemplare auf Anfrage.

Die vier Kräfte sind **keine Randthemen**

Angst, Herkunft, Brüche im Lebenslauf und die Frage nach dem Sinn betreffen Millionen Menschen. Die Zahlen zeigen, wie viele Leserinnen und Leser sich in diesem Buch wiederfinden können.

15,3%

der Erwachsenen in Deutschland erfüllen innerhalb eines Jahres die Kriterien einer Angststörung – die häufigste Gruppe psychischer Erkrankungen.

DEGS1-MH (Jacobi et al. 2014), zitiert nach DGPPN-Basisdaten 2025

**ANGST
UND MUT**

70%

Mehr als 70 Prozent der Befragten in 24 Ländern haben mindestens ein potenziell traumatisches Ereignis erlebt.

Benjet et al., Psychological Medicine 2016 · WHO World Mental Health Surveys, 68.894 Befragte

**REGEL 3
SCHICKSALSSCHLÄGE**

78:25

Von 100 Kindern aus Akademikerfamilien beginnen 78 ein Studium – aus nichtakademischen Familien sind es 25.

DZHW, Bildungstrichter, Pressemitteilung vom 04.07.2024

**REGEL 4
SOZIALER STATUS**

26,3%

der Menschen in Deutschland haben eine Einwanderungsgeschichte – rund 21,8 Millionen Menschen.

Statistisches Bundesamt, Mikrozensus 2025, Pressemitteilung Nr. 128 vom 13.04.2026

**REGEL 2
ERWARTUNGEN**

10%

der Beschäftigten in Deutschland sind emotional hoch an ihren Arbeitgeber gebunden. 77 Prozent machen eher Dienst nach Vorschrift, 13 Prozent haben innerlich gekündigt.

Gallup Engagement Index Deutschland 2025

**IST DAS
ALLES?**

Die Statistik zeigt, wie viele Menschen betroffen sind. *Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast* zeigt, wie man die eigenen Regeln erkennt – und neu schreibt. Das Buch versteht sich dabei als Begleiter und Türöffner, nicht als Ersatz für Therapie oder Coaching.

Würde eine Spatzenmutter von ihrem Küken, welches gerade Fliegen gelernt hat, erwarten, dass es sie auf seinen Schultern trägt?

AUS KAPITEL 2 · ÜBER PARENTIFIZIERUNG





PSYCHOLOGIN M.SC. • ULM

Baha Meier Arian

Im Iran geboren, seit 1996 in Deutschland – und heute an der Seite von Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen wollen.

Baha Meier Arian wurde im Iran geboren und lebt seit 1996 in Deutschland. Nach ihrer Ankunft absolvierte sie Ausbildungen in psychologischer Beratung, Gesprächstherapie und Traumatherapie.

Heute ist sie als Psychologin M.Sc. (London) und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Ulm tätig und hat sich auf Business Health Coaching für

Führungskräfte spezialisiert. Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Mit dem 4-Regeln-Modell hat sie eine eigene Methode entwickelt, um unbewusste Prägungen sichtbar zu machen und Veränderung möglich werden zu lassen. Privat ist sie begeisterte Sportlerin und schwimmt leidenschaftlich gern.

AUF EINEN BLICK

1996

kam sie aus dem Iran nach Deutschland

M.Sc.

Psychologin mit Master aus London

3

Ausbildungen:
psychologische Beratung,
Gesprächs- und
Traumatherapie

Ulm

eigene Praxis,
Schwerpunkt Business
Health Coaching

BÜCHER

2020

Charaktere des Alltags

Wegweiser durch die Suppe des Lebens

2023

Der Mensch: Zu schlau zum Überleben

NEU • 15. OKTOBER 2026

Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast

Wir haben nur ein Leben, machen Sie etwas daraus!

AUS DEM SCHLUSSKAPITEL • ZUR SPITZE DER PYRAMIDE



IM GESPRÄCH

Baha Meier Arian steht für Interviews, Vorträge, Podcasts und Hintergrundgespräche zur Verfügung.

KONTAKT AUF SEITE 13

Kein Ratgeber von der Stange: ein Modell, das man selbst zeichnen kann

Viele Bücher versprechen Veränderung. Baha Meier Arian gibt ihren Leserinnen und Lesern ein Werkzeug, mit dem sie sehen, wo sie stehen.

»Ich bin erst dann gut genug,
wenn andere mich bestätigen.«

Ein Glaubenssatz, den viele kennen. Baha Meier Arian zeigt, woher solche inneren Regeln kommen, warum sie so hartnäckig sind – und wie man sie durch eigene Sätze ersetzt.

01

EIN BILD STATT THEORIE

Vier Eckpunkte, eine Achse, Werte von 0 bis 10: Wer das Buch liest, zeichnet die eigene Pyramide und sieht, was nach unten zieht.

02

AUS DER PRAXIS ERZÄHLT

Fallgeschichten, angelehnt an echte Lebensgeschichten und zum Schutz der Beteiligten verändert, machen die vier Regeln greifbar.

03

ZUM MITMACHEN

84 Reflexionsfragen in 14 Blöcken, dazu kostenloses Begleitmaterial: Standortbestimmung, Regelblatt, Audio-Übung und sieben Tage Morgenimpulse.

04

ZWISCHEN ZWEI KULTUREN

Die Autorin ist im Iran geboren und lebt seit 1996 in Deutschland. Ein eigener Abschnitt in Kapitel 2 widmet sich der Last der Erwartungen in Migrantenfamilien.

05

FÜR MENSCHEN IN VERANTWORTUNG

Ihr Schwerpunkt ist Business Health Coaching für Führungskräfte. Das Buch spricht Chefs an, die nach außen stark wirken müssen.

06

KLAR IN DER ROLLE

Das Buch will Türöffner und Begleiter sein. Eine Therapie oder ein Coaching soll es ausdrücklich nicht ersetzen.

An die Spitze der Pyramide zu kommen,
kann aber auch heißen, einsam zu werden.

AUS DEM SCHLUSSKAPITEL • ZUR SPITZE DER PYRAMIDE



Anknüpfungspunkte für die Berichterstattung

Das Buch verbindet Alltagspsychologie mit konkreten Fragen zum Mitmachen – und liefert Geschichten für viele Ressorts.

PSYCHOLOGIE & ALLTAG

Warum wir gegen besseres Wissen handeln und Muster wiederholen, die uns schaden – und wie man sie erkennt.

FAMILIE & ERZIEHUNG

Wie Eltern unser erstes Selbstbild prägen – und warum auch eine harmonische Kindheit Schattenseiten haben kann.

KARRIERE & FÜHRUNG

Zwischen Harmoniebedürfnis und Durchsetzung:
„Es allen recht zu machen – das funktioniert nicht.“

MIGRATION & GESELLSCHAFT

Kinder, die für ihre Eltern übersetzen und früh Verantwortung tragen: die Last der Erwartungen in Migrantenfamilien.

LEBENSMITTE & NEUANFANG

Familie, Haus, Beruf – und plötzlich die Frage: Ist das alles? Und was hat das mit alten Regeln zu tun?

ANGST & MUT

Was hinter dem ewigen „Ja, aber ...“ steckt – und warum Mut in der Praxis entsteht, nicht in der Theorie.

PASST IN IHRE REDAKTION, WENN SIE BERICHTEN ÜBER

- Psychologie, Lebenshilfe und Selbstfindung
- Familie, Erziehung und Partnerschaft
- Karriere, Führung und Arbeitswelt
- Migration und Integration
- Frauen, Lifestyle und Gesundheit
- Podcasts, Radio- und TV-Talks

Sie wollen die Aussicht, aber den
Berg wollen sie nicht hochklettern.

AUS KAPITEL 2 • ERWARTUNGEN ANDERER



Mögliche Fragen für das Gespräch

Anregungen für Interviews in Print, Radio, Podcast und Video.

- 01 Ihr Buch heißt „Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast“. Welche Regeln sind das – und wer hat sie geschrieben?
- 02 Warum handeln wir so oft gegen besseres Wissen?
- 03 Sie beschreiben unsere Persönlichkeit als Pyramide. Wo stehen die meisten Menschen – und wie kommt man nach oben?
- 04 Kann man sich von der eigenen Erziehung lösen, ohne den Eltern Vorwürfe zu machen?
- 05 Was bedeutet Parentifizierung – und welche Rolle spielt sie in Familien, die nach Deutschland eingewandert sind?
- 06 Sie sind im Iran geboren und leben seit 1996 in Deutschland. Was hat Sie das über Erwartungen gelehrt?
- 07 Warum sagen so viele Menschen „Ja, aber ...“, wenn es um Veränderung geht?
- 08 Was ist der erste Schritt, um eine alte Regel neu zu schreiben?

THEMENANLÄSSE IM JAHRESLAUF

Jahreswechsel

Gute Vorsätze – und warum sie an alten Regeln scheitern

20. März

Internationaler Tag des Glücks

10. Oktober

Welttag der psychischen Gesundheit

10.–20. Oktober

Woche der Seelischen Gesundheit – das Buch erscheint mittendrin, am 15. Oktober

Mein Leben ist meine Geschichte, die ich erzähle,
und ich stecke mittendrin. Wie soll sie weitergehen?

AUS KAPITEL 4 • SOZIALER STATUS



Auf einen **Blick**

TITEL	Du lebst nach 4 Regeln, die du nie gelesen hast
UNTERTITEL	Wie dich unsichtbare Muster steuern – und du endlich selbst die Regeln schreibst
AUTORIN	Baha Meier Arian
ERSCHEINT	15. Oktober 2026
ISBN	978-3-912700-07-7
UMFANG	148 Seiten
AUSGABE	Paperback, 15,2 × 22,9 cm
PREIS	[folgt]
GENRE	Sachbuch · Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung
EXTRAS	84 Reflexionsfragen · kostenloses Begleitmaterial unter buch.bahameierarian.de/bonus



COVER „DU LEBST NACH 4 REGELN“

Download: buch.bahameierarian.de/presse

Diese Angst vor dem Unbekannten kann uns dazu verleiten, in unserer Komfortzone zu verharren, auch wenn diese nicht wirklich komfortabel ist.

AUS KAPITEL 5 · ANGST UND MUT



Honorarfrei im Rahmen der Berichterstattung: Cover zum Download unter buch.bahameierarian.de/presse, Autorinnenfoto in Druckauflösung auf Anfrage.

Für Rückfragen, Interviews und Bildmaterial

Baha Meier Arian steht für Interviews, O-Töne, Vorträge
und Gastauftritte zur Verfügung, persönlich oder online.

PRESSEKONTAKT

Baha Meier Arian

Psychologin M.Sc. • Ulm

E-MAIL

baha@bahameierarian.de

TELEFON

+49 (0) 173 7545266

WEBSITE

buch.bahameierarian.de/presse

AUF ANFRAGE ERHÄLTlich

- Rezensionsexemplare für Redaktionen
- Interviews (schriftlich, telefonisch oder persönlich) und O-Töne
- Cover und Autorinnenfoto in Druckauflösung, honorarfrei im Rahmen der Berichterstattung
- Grafik des 4-Regeln-Modells zur Veröffentlichung
- Vorträge, Podiumsdiskussionen und Gastauftritte in Podcasts und Videoformaten



BILDMATERIAL



AUTORINNENFOTO

Baha Meier Arian
honorarfrei, Druckauflösung auf
Anfrage



BUCHCOVER

„Du lebst nach 4 Regeln, die du nie
gelesen hast“
honorarfrei zum Download unter
buch.bahameierarian.de/presse

Du kannst deine Vergangenheit nicht ändern. Aber du kannst
entscheiden, wie viel Macht sie über deine Zukunft hat.