

---

# Mama Trauma Warum Männer Sich Nicht Von Frauen Führen Lassen By Werner Dopfer

wann kann man eigentlich von einem trauma sprechen. was ist ein trauma und was es nicht ist. frühes trauma späte folgen. trauma ursachen symptome diagnose amp behandlung. was ist ein trauma und welche traumaarten gibt es. mama trauma buch von werner dopfer versandkostenfrei bei. mama warum muss ich sterben traurige geschichte. symptome eines psychotraumas. seelische wunden aus der kindheit heilen nicht von selbst. trauma und abschied abschied vom trauma. mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen. beziehungsunfähige männer lohnt es sich zu kämpfen. wenn ein trauma deinen selbstwert klein hält passioner. männer und trauma traumafolgen. wunden an der seele traumatisierungen bei kindern. 5 charaktereigenschaften die auf traumata in der kindheit. trauma psychologie. 10 typische frauenberufe der neue mann. männer und trauma. wie uns trauma daran hindert in uns selbst heimat zu finden. das trauma und seine auswirkung auf körper und psyche. trauma verletzungen der seele 147 rat auf draht. warum viele therapien bei trauma nicht wirken. mama trauma von werner dopfer bei lovelybooks sachbuch. viele männer lassen sich ungerne von frauen führen news. trauma nach trennung sonnen geflecht de. mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen. die phasen der trauma verarbeitung. traumatisiert wenn der mütterstress nicht nur auf. kindheitstrauma zeigen sich oft im erwachsenenalter der. trauma an das man sich nicht erinnert posttraumatische. was ist ein trauma wie reagiert unser körper darauf. traumatisierung in der kindheit und ihre folgen dipl. trauma psychenet de. angst trauma psychologie gesellschaft planet wissen. mama muss mal raus urbia de. mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen. was ist ein trauma und wie erkennt man es quora. wie zeigt sich eine traumatische reaktion. psychotherapien bei trauma warum sie oft nicht wirken. warum traumata nicht aufzulösen sind die störenfriedas. traumabewältigung was bedeutet trauma und wie gehe ich. traumata bei sich selbst erkennen seimutig tv. warum sind so viele männer vortrennungen traumatisiert. traumata symptome so äußert sich der körper bei einem trauma. psychotrauma bei kindern. trauma die wunden der gewalt seelische traumatisierung. wann ist ein trauma ein trauma traumakontrolle. trauma wie äußert sich eine agitiertheit dabei. traumata an die man sich nicht bewußt erinnern kann

wann kann man eigentlich von einem trauma sprechen

May 4th, 2020 - ich glaube ein trauma ist ein erlebnis was ein mensch einfach nicht verarbeiten kann und deshalb aus dem bewußtsein verdrängt aber im unterbewußtsein arbeitet das in einem und zerfrisst dich nur wenn du das trauma mit unterstützung von fachleuten ins bewußtsein zurückholst und es dadurch verarbeiten kannst kannst du dich davon befreien'

'was ist ein trauma und was es nicht ist

June 6th, 2020 - ein trauma ist eine schwerwiegende seelische verletzung die durch mindestens ein traumatisches erlebnis von außergewöhnlicher bedrohung entsteht im folgenden sind die definitionen der who der degpt und des dsm 5 aufgeführt"frühes trauma späte folgen

June 6th, 2020 - ergebnis von verrats trauma betrayal trauma s jennifer freyd zustände bilder denkweisen absichten des täters ja sein so sein werden u u in voneinander separierten teilen nach innen genommen und bleiben bei komplexer ptbs unintegriert folge man geht so schlecht mit sich um wie man behandelt wurde"*trauma ursachen symptome diagnose amp behandlung*

June 2nd, 2020 - erhärten sich die verdachtsmomente dann kann im gleichen augenblick die verschreibung von psychopharmaka angebracht sein um den patienten psychisch zu entlasten in der mehrheit der fälle nehmen die patienten ein psychisches trauma gar nicht wahr ein grund dafür kann sein dass es nur noch im unterbewusstsein aktuell ist

'was ist ein trauma und welche traumaarten gibt es

June 1st, 2020 - dies alles sind ereignisse die ein trauma auslösen können oft wir ein trauma nicht sofort als solches erkannt und erst nach jahren richtig behandelt wer ein trauma erlitten hat zeigt oft ganz unspezifische beschwerden es gibt viele traumapatienten die erst nach einer jahrelangen odyssee von arzt zu arzt richtig behandelt werden'

'mama trauma buch von werner dopfer versandkostenfrei bei

May 7th, 2020 - bücher bei weltbild de jetzt mama trauma von werner dopfer versandkostenfrei online kaufen amp per rechnung bezahlen bei weltbild de ihrem bücher spezialisten'

'**mama warum muss ich sterben traurige geschichte**

May 23rd, 2020 - die geschichte ist nicht von mir soviel im voraus like share and ment

'symptome eines psychotraumas

June 5th, 2020 - vermeiden von allem was an das trauma erinnert oder erinnern könnte so z b ängstliches vermeidung von zügen und straßenbahnen wenn ein zugunglück das trauma verursacht hat oder auch schon das reden über züge straßenbahnen oder andere verkehrsmittel die ängstliche vermeidungshaltung kann sich mit der zeit immer weiter ausbreiten'

'**seelische wunden aus der kindheit heilen nicht von selbst**

June 3rd, 2020 - nicht wirklich für ihr kind verfügbar können bindungstraumata entstehen wenn ein kind in die augen seiner mutter schaut wenn es von ihr berührt wird wenn es ihre stimme hört sieht fühlt die liebe der mutter aber auch ihre trauma gefühle es kann nicht sagen das gute nehme ich und das schlechte nicht erklärt der trauma'

'trauma und abschied abschied vom trauma

June 5th, 2020 - dissoziation ist ein mangel an integration von wichtigen lebenserfahrungen d ist dazu da erkenntnis zu verhindern die während der einwirkung des toxischen stresses und danach unaushaltbar gewesen wäre d schafft nicht ich gefühl und phobie gegenüber trauma alltags ich anp trennt sich von"mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen

June 6th, 2020 - mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen lassen von werner dopfer marie lanfermann 27 juli 2017 ad blocker detected our website is made possible by displaying online advertisements to our visitors please consider supporting us by disabling your ad blocker"beziehungsunfähige männer lohnt es sich zu kämpfen

June 2nd, 2020 - innerhalb von wenigen wochen hat er sich hier ne wohnung geuscht er wollte eh wieder zurück aber wegen mir hat er es so schnell gemacht ich wollte das nicht mal unbedingt aber es war schon toll doch noch kurz vorm richtigen umzug machte er schluss nach 4 wochen ohne einen wirklichen grund zu nennen"when ein trauma deinen selbstwert klein hält passioner

June 3rd, 2020 - sich selbst wertvoll fühlen und den eigenen selbstwert zu kennen ist die sehnsucht vieler menschen ich selbst habe lange das gegenteil gefühlt und erlebt eine tiefe wertlosigkeit mit überzogenen versuchen meinen wert im außen zu demonstrieren abwechselnde höhenflüge mit sturzlandungen bis ich verstanden habe dass die erlebte not eine folge von trauma in mir ist"männer und trauma traumafolgen

May 3rd, 2020 - home traumafolgen ein mann der ein schreckliches erlebnis hatte kann ein psychisches trauma wunde erlitten haben ein psychisches trauma hat für den traumatisierten mann oft schwerwiegende folgen die von leid und angstgefühlen oder ruhelosigkeit und aggressionen bis hin zu schwerwiegenden psychischen störungen reichen'

'**wunden an der seele traumatisierungen bei kindern**

June 4th, 2020 - von helga kohler spiegel was ist ein trauma trauma heißt im altgriechischen wunde medizinisch meint der begriff trauma eine schädigung verletzung oder verwundung lebenden gewebes die durch gewalteinwirkung von außen entsteht wie z b eine verletzung durch einen starken schlag oder stoß gegen einen körperteil

'5 charaktereigenschaften die auf traumata in der kindheit

June 6th, 2020 - traumata aus der kindheit lösen sich jedoch nicht von allein oder zumindest nur sehr selten es ist notwendig sie aufzuarbeiten damit sie sich nicht negativ auf die persönlichkei auswirken und einem das leben zur hölle machen etwas von allem das wir im laufe der jahre erlebt haben bleibt für immer"trauma psychologie

June 6th, 2020 - als psychisches seelisches oder mentales trauma oder psychotrauma plural traumata traumen griechisch wunde ?????? wird in der psychologie eine seelische verletzung

---

bezeichnet das wort trauma kommt aus dem griechischen und bedeutet allgemein verletzung ohne dabei eine festlegung zu treffen wodurch diese hervorgerufen wurde in der medizin wird mit dem begriff trauma eine'**10 typische frauenberufe der neue mann**

**June 6th, 2020 - mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen lassen die gesetze der gewinner erfolg und ein erfülltes leben finde den job der dich glücklich macht von der berufung zum beruf fazit dies waren 10 typische frauenberufe'**

**'männer und trauma**

May 31st, 2020 - sie finden hier wichtige erkenntnisse zu ursachen und reaktionsweisen von männern auf ein trauma können fallbeispiele lesen und sich über hilfsangebote informieren alle menschen können traumatische erlebnisse erfahren haben das öffentliche bewusstsein zum thema männer und trauma ist aber gering ausgeprägt'

**'wie uns trauma daran hindert in uns selbst heimat zu finden**

**June 2nd, 2020 - es fühlt sich ein bisschen an wie ein gefängnis oder man bekommt das gefühl man muss ganz eng werden wenn leute viel zeit da draußen verbracht haben ist das nicht etwas über das sie sich freuen das ist oft etwas wo sich leute dann denken sie sind falsch oder es fällt ihnen schwer zu beurteilen ob etwas gut läuft obwohl es weh"das trauma und seine auswirkung auf körper und psych**

**June 5th, 2020 - der betroffene ist sich dabei bewusst dass er sich nicht in der trauma situation befindet und dennoch diese erinnerungen wahrnimmt als ob er sie erneut erlebt das führt meist zu panik und angst intrusionen treten vermehrt am abend oder in der nacht in form von alpträumen auf was wiederum dazu führt dass betroffene angst vor dem schlaf bekommen und diesen vermeiden'**

**'trauma verletzungen der seele 147 rat auf draht**

*June 4th, 2020 - ein trauma ist nicht vorhersehbar und es wird durch eine gewalteinwirkung psychisch und oder körperlich von außen durch andere menschen oder die natur erzeugt das leben danach wird man mit solch bedrohlichen situationen konfrontiert durch eigenes erleben mitansehen oder schilderungen kann das viele unterschiedliche gefühle auslösen'***warum viele therapien bei trauma nicht wirken**

**April 25th, 2020 - warum viele therapien bei trauma nicht wirken oftmals verbergen sich hinter dem leiden des alltags sehr das herz von trauma emotionale flashbacks und warum wir sie nicht'**

**'mama trauma von werner dopfer bei lovelybooks sachbuch**

**April 22nd, 2020 - das männer vereinfacht gesagt döpfner führt dies sehr viel differenzierter aus grundsätzlich sich von der mama irgendwann nichts mehr sagen lassen wollen und dennoch ein leben lang darum kreisen anerkennung von der mutter auch vom vater zu erhalten und deswegen so viel von dem tun was sie tun und wie sie es tun"viele männer lassen sich ungern von frauen führen news**

February 10th, 2020 - werner dopfer jg 1963 ist diplomspsychologe und seit über 20 jahren als managementberater coach und psychotherapeut tätig als autor hat er insbesondere das thema führung und werte im fokus in seinem buch mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen lassen beschreibt er warum männer sich oft unbewusst gegen chefinnen wehren und was sich dagegen tun lässt'

**'trauma nach trennung sonnen geflecht de**

*June 5th, 2020 - ich weiß bis heute nicht warum er das gemacht hat oder woher er wusste dass ich genau das brauchte denn in den verbleibenden 3 wochen bis mein partner heute ehemann wieder bei mir wäre beschäftigte ich mich wahnsinnig viel mit mir selbst meinen dämonen und ängsten und eben meinem trauma nach der trennung'***mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen**

**May 29th, 2020 - mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen lassen dopfer werner isbn 9783426214008 kostenloser versand für alle bücher mit versand und verkauf duch"die phasen der trauma verarbeitung**

**June 5th, 2020 - in dieser direkten phase nach dem trauma kann es sein dass die betroffenen nur den ort des erlebnisses verlassen möchten sofern sie dazu eigenständig in der lage sind die nähe von angehörigen brauchen oder sich zurück ziehen verarbeitungsphase aus der schockphase geht es über in die verarbeitungsphase die trauma verarbeitung"traumatisiert wenn der mutterstress nicht nur auf**

**June 3rd, 2020 - mama du sollst heute mal nicht neben mir sitzen sondern gegenüber neben papa wo maxi sonst sitzt verkündete mein kleiner während ich den tisch deckte warum fragte ich völlig erstaunt und merkte wie es mir bereits den boden unter den füßen wegriss weiß nicht einfach so entgegnete mini"kindheitstrauma zeigen sich oft im erwachsenalter der**

*June 6th, 2020 - ich kenne sie nicht weiß nur dass sie kalt war und mein vater war sehr aggressiv ich habe teilweise bei der schwester von ihr gewohnt wir waren 3 schwestern später hat meinem vater geheiratet und er hat sich um uns nicht mehr gekümmert und nie über meiner mutter mit uns gesprochen die stiefmutter war böse hat mein vater gegen uns gehext und uns in eine furchtbar kinderheim geschickt ich'*

**'trauma an das man sich nicht erinnert posttraumatische**

May 31st, 2020 - eine serie von nicht traumatischen aber trotzdem belastenden oder nachdenklich machenden erfahrungen kann auch etwas angst auslösen solange deine momentane problematik nicht schlimmer wird oder einschränkungen leid mit sich bringt würde ich von emdr absehen es also vorerst nicht machen liebe grüsse der beobachter'

**'was ist ein trauma wie reagiert unser körper darauf**

**June 5th, 2020 - alleinreisende frauen mussten sich auf der flucht und eventuell auch hier unter den schutz von männern stellen onkel sich prostituieren die flucht selber hat die menschen auch verändert sie haben grausamkeiten erlebt mussten selber vielleicht dinge tun die grausam waren und nicht moralisch um selber zu überleben'**

**'traumatisierung in der kindheit und ihre folgen dipl**

June 6th, 2020 - das trauma lässt sich nicht auflösen es bleibt etwas zurück was unentwegt an den unfall an das trauma erinnert dieser punkt triggert immer wieder aufs neue die traumatisierung in der kindheit und ihre folgen könnten sich an diesem punkt fest zu setzen beginnen'

**'trauma psychenet de**

*June 6th, 2020 - flucht und trauma menschen die z b aufgrund von politischer verfolgung menschenrechtsverletzungen und terrorismus ihr heimatland verlassen mussten und infolgedessen schutz in anderen staaten suchen haben deutlich häufiger traumatische ereignisse erlebt in einer studie aus der schweiz berichteten 88 von 100 menschen mit fluchterfahrung mindestens ein traumatisches ereignis im laufe ihres"angst trauma psychologie gesellschaft planet wissen*

**June 5th, 2020 - bei trauma patienten bleiben sie dort eingesperrt und können nicht in der großhirnrinde wo sprache und bewusstsein ihren sitz haben rational verarbeitet werden eine**

**hypothese ist auch dass sich beim emdr ähnliche prozesse abspielen wie beim rem schlaf rapid eye movement der ebenfalls von schnellen augenbewegungen begleitet wird'**

**'mama muss mal raus urbia de**

*May 27th, 2020 - urlaub von der familie mama muss mal raus sich ein paar tage lang treiben lassen nur den eigenen wünschen folgen und keine verantwortung für andere tragen das ist das andere mutterglück was müttern ein urlaub von der familie bringt was fehlende auszeiten bewirken und warum es gar nicht so leicht ist mal abzutauchen"***mama trauma warum männer sich nicht von frauen**

**führen**

**June 4th, 2020 - mama trauma warum männer sich nicht von frauen führen lassen 2016 german epub da sich frauen ihrer stärken zu wenig bewusst sind und oftmals nicht wissen wie männer geführt werden müssen können die platzhirsche erfolgreich ihr revier verteidigen"was ist ein trauma und wie erkennt man es quora**

*May 22nd, 2020 - eine von der weltgesundheitsanisation durchgeführte studie ergab dass mindestens ein drittel der mehr als 125 000 befragten personen in 26 verschiedenen ländern ein trauma erlitten*

---

hatte diese zahl stieg auf 70 als die gruppe auf personen mit kernstörungen im sinne der dsm iv die klassifizierung im diagnostischen und statistischen handbuch für psychische störungen 4

**'wie zeigt sich eine traumatische reaktion**

**June 4th, 2020 - wie zeigt sich eine traumatische reaktion trauma hat immer etwas mit verlust zu tun verlust der eigenen grenzen der emotionalen und oder körperlichen unversehrtheit verlust von unschuld dem leben gegenüber von innerem lebensfluss und oft auch von lebensfreude'**

**'psychotherapien bei trauma warum sie oft nicht wirken**

June 5th, 2020 - bei einem trauma können diese gefühle aber nicht gehalten werden man wird von ihnen völlig überwältigt das kann sich so äußern dass die gefühle aus einem herausplatzen oder so dass man sie von sich abspaltet und die stimme beim erzählen ganz flach wird

**'warum traumata nicht aufzulösen sind die störenfriedas**

**June 2nd, 2020 - das ist eine naive herangehensweise die einen nur weiter in den abgrund reisst da man sich über die verbesserung die man durch eine therapie erreicht hat nicht freuen kann sondern enttäuscht ja vielleicht gar am boden zerstört ist sobald man feststellt dass sich das trauma nicht zu 100 in luft aufgelöst hat positiv denken ja"traumabewältigung was bedeutet trauma und wie gehe ich**

June 5th, 2020 - nichtsdestotrotz wird in diesen fällen eine hilfe unbedingt benötigt wenn sie selbst davon betroffen sind sollten sie sich stets vor augen führen dass ein trauma wirklich jeden menschen treffen kann und dass es ein zeichen von stärke ist sich selbst einzugestehen dass hilfe erforderlich wird die seele des menschen ist enorm zerbrechlich'

**'traumata bei sich selbst erkennen seimutig tv**

May 29th, 2020 - birgit assel traumata bei sich selbst erkennen wir leben in einer traumatisierten gesellschaft d h unsere lebensumstände sind oftmals derart stressbelastet ohne dass wir uns dessen bewusst sind als junge menschen funktionieren unsere anpassungsmechanismen oder besser überlebensstrategien noch ganz gut'

**'warum sind so viele männer vortrennungen traumatisiert**

April 19th, 2020 - ich wurde auch verlassen aber weil ich bereits vorher verlassen wurde und wusste dass es nichts bringt sich aufzuopfern oder zu verbiegen meine ex hatte sich also ein opfer gesucht aber ein gebrochenes herz lässt sich eh nicht zweimal brechen ich habe ihr gesagt ich bin wie ich bin nimm mich oder geh und das hat sie dann auch gemacht sie wollte nicht dass ich studiere selbst durfte"

**traumata symptome so äußert sich der körper bei einem trauma**

June 3rd, 2020 - symptome wie flashbacks und andere traumafolgen helfen dabei die mögliche erkrankung eines traumas zu erkennen um so eine traumatherapie zu beginnen'

**'psychotrauma bei kindern**

June 2nd, 2020 - wenn sie sich in der auseinandersetzung mit einer eigenen traumatischen erfahrung befinden und dies alles nicht auf sie zutrifft überspringen sie diesen abschnitt einfach für sie geht es zunächst darum die eigene ruhe und balance wiederzufinden informationen über trauma bei kindern könnten sie noch zusätzlich beunruhigen'

**'trauma die wunden der gewalt seelische traumatisierung**

**June 5th, 2020 - geht nicht mehr zur schule nachts wacht sie oft schreiend auf schließlich kann sie sich ihren eltern anvertrauen sie ist nach einer party unter dem einfluss von ecsta sy und alkohol von einem freund verge waltigt worden beispiel 2 sohrab ein 10 jähriger waisenjunge aus afghanistan wird von seinem onkel in den usa adoptiert" wann ist ein trauma ein trauma traumakontrolle**

May 31st, 2020 - wenn ein erlebnis zur einem trauma wird wer sich mit dem thema befasst stellt sich bald die frage wann wohl wirklich ein trauma vorliegt in den klassifizierungs sytemen icd oder dsm versucht man zu definieren wann man von einem trauma sprechen kann und wann nicht damit wird beschrieben unter welchen voraussetzungen entsprechende erlebnisse einen krankheitswert bekommen wann ist ein'

**'trauma wie äußert sich eine agitiertheit dabei**

**June 5th, 2020 - innerhalb von minuten bis tagen nach dem ereignis kann sich eine posttraumatische belastungsstörung ptbs entwickeln hauptmerkmale einer erinnerungen an das trauma tauchen immer wieder dies führt manchmal zu dem gefühl sich selbst nicht mehr im griff zu haben oder verrückt zu werden bei schwer betroffenen können'**

**'traumata an die man sich nicht bewußt erinnern kann**

May 25th, 2020 - und das immer darauf beharrt wird dass man sich nicht an ereignisse vor den 3 lebensjahr erinnern könne dass das nur vermeintliche eigene erinnerungen seien die von außen übernommen werden schützt nur die täter die schon den kleinsten kindern grausamkeiten antun und ja die gibt es'

Copyright Code : [14yol8Q3OqpXvxJ](#)

[Bit Alpha Y Omega Quien Nos Creo Estamos Solos Cu](#)

[Food Allergens Best Practices For Assessing Manag](#)

[Wrong Time Wrong Place Quick Reads 2013](#)

[Herga C](#)

[2016 Desktop Rally Calendar History Meets The Pre](#)

[The Prisoner And The Penguin And 75 Other Marketi](#)

[Atlas Des Peuples D Asie Ma C Ridionale Et Orient](#)

[The Gentleman S Guide To Sneak Attacks Rpg Journa](#)

---

[Le Pianiste](#)

[Reading To Live The Evolving Practice Of Lectio Di](#)

[Die Steirische Harmonika Einfuhrung In Das Musizi](#)

[Sport E Industria Dal Welfare Al Marketing I Casi](#)

[Garden Design A Book Of Ideas English Edition](#)

[The Story Of Buildings Fifteen Stunning Cross Sec](#)

[Temas Clave Biologia Celular E Histologia Board R](#)

[Sharpie Art Workshop Techniques And Ideas For Tra](#)

[The Disappearing Spoon And Other True Tales Of Ma](#)

[Marie Stuart](#)

[Wochenkalender Eulen 2020](#)

[My Planet Earth Infographic Sticker Activity Book](#)

[Sacred Decay The Art Of Lauren Marx](#)

[Patrick Mahomes The Amazing Story Of How Patrick](#)

[The Battle Of Marne 1914 English Edition](#)

[God Is Everywhere](#)

[El Viejo Y El Mar El Invicto Spanish Edition](#)

[Stampy Cat Maths Problems For Elementary School](#)

[Esto Es Marketing No Uses El Marketing Para Soluc](#)

[El Kamae Y Los Desplazamientos En Aikido](#)

[Ma Che Musica Con Cd Audio 1](#)

[The Viennese Fiddler Complete Edition Violine 2 Vi](#)

[Pain Case Studies With Distal Acupuncture Volume](#)

[The Snowman The Book Of The Classic Film](#)

[Schluss Mit Dem Taglichen Weltuntergang Wie Wir U](#)

[Prehistoric Sea Beasts If Extinct Beasts Came To](#)

[Le Blues Picking](#)

[Beloved Brands The Playbook For How To Create A B](#)

[Kettlebell The Ultimate Display Of Full Body Powe](#)

[Saint Sharbel Saint English Edition](#)

[Une Nounou A A Sert A Quoi](#)

[Mein Kampf La Mia Battaglia](#)

---

[Chinese New Year For Kids Chinese Calendar Childr](#)

[Les Moteurs Agricoles Description Utilisation Mot](#)

[En Bande Organisa C E](#)

[Le Petit Robert Des Noms Propres Alphaba C Tique](#)

[Osaka Et Hyogo 2019 2020 Petit Futa C Country Gui](#)

[Kulturgeschichte Der Neuzeit Alle 5 Bande Die Kri](#)

[Zentralasien Von Marx Zu Mohammed](#)

[The Second Mrs Giaconda](#)

[El Espejismo Humanitario La Especie Solidaria Al](#)

[Die Kriege Der Menschen Und Gotter Wie Die Annuna](#)