

## **Interaktives Coaching nach Marte Meo:**

### **Ein systemisches sowie lösungs- und ressourcenorientiertes Konzept zur Entwicklungsunterstützung**

#### **Marte Meo Konzept oder interaktives Coaching nach Marte Meo**

Das Marte Meo Konzept ist ein Programm zur Entwicklungsunterstützung für alle, die sich entwickeln wollen. Es zielt darauf ab, Menschen zu ermutigen und zu unterstützen, sich aus eigener Kraft weiter zu entwickeln. Marte Meo bedeutet: aus eigener Kraft (Aarts, 2009).

Die Entwicklungsunterstützung nach Marte Meo wird in der Folge nur noch Marte Meo genannt. Marte Meo ist konkret, wird mit Videobildern vermittelt und im gewöhnlichen Alltag umgesetzt.

Die Methode ist entwicklungsorientiert und sucht bei den betroffenen Menschen nach bereits vorhandenen Ressourcen, um darauf aufbauend eine individuelle Weiterentwicklung zu unterstützen. Marte Meo ermöglicht, die Entwicklungsbotschaft hinter dem speziellen (auffälligen) Verhalten von Kindern und Erwachsenen zu lesen.

Deshalb ist der Ansatz auch besonders gut geeignet für Eltern, Pflegeeltern und Fachleute, die sich für ihre spezifische Aufgabe, Kinder und Jugendliche mit speziellem Entwicklungs- und Förderbedarf zu unterstützen, weiter entwickeln wollen. Dies gilt auch für all jene, die behinderte Menschen (Kinder und Erwachsene) oder ältere Menschen, die an einer Demenz leiden, betreuen. Für die Beobachtung und Unterstützung ganz verschiedener Problembereiche hat Maria Aarts Checklisten entwickelt:

- für ADHD
- für Autismus
- für Schreibabies u.v.a.m. (Aarts, 2009 und 2002).

Diese Checklisten dienen der genauen Beobachtung als auch der gezielten Unterstützung. Kinder und Jugendliche sowie Paare können vom so genannten Kommunikationstraining nach Marte Meo profitieren. Marte Meo kann präventiv wirksam sein, vor allem, wenn Mütter- und Väterberatungsstellen Trainings-Kurse für elterliche Fähigkeiten für schwangere Mütter und die angehenden Väter und für Eltern von Kleinkindern anbieten.

Marte Meo wurde 1978 von Maria Aarts, in den Niederlanden erstmals beschrieben,

weiter entwickelt (Aarts, 2009) und zu einem internationalen Netzwerk ausgebaut. Dieses Marte Meo Netzwerk besteht aus ausgebildeten Marte Meo TherapeutInnen und Marte Meo SupervisorInnen, die auf der ganzen Welt tätig sind. So wird die Methode laufend weiter vertieft und bis heute weiter entwickelt. Die Wirksamkeit von Marte Meo wird in verschiedenen Ländern wissenschaftlich untersucht und durch Resultate belegt. Für die Weiterentwicklung und den fachlichen Austausch finden jährlich internationale Marte Meo Kongresse statt (Marte Meo Magazine, 2008).

### **Durchführung des interaktiven Coachings nach Marte Meo**

Wie die Durchführung des interaktiven Coachings nach Marte Meo geschieht, soll anhand von Situationen: Eltern mit ihren Kindern, erklärt werden. Analog kann Marte Meo auch auf die Arbeit von Fachleuten mit Kindern z.B. im Kontext der Schule oder im Heim, oder aber die Arbeit von Angehörigen und Fachleuten, die ältere und demente Menschen betreuen, übertragen werden. (Zur Anwendung von Marte Meo in der Schule: siehe Aarts, 2007).

Das interaktive Coaching wird mit den Eltern durchgeführt. Das betroffene Kind ist meistens nicht anwesend. Die gefilmten Alltagssequenzen werden in der Regel vor dem Gespräch durch die Marte Meo Therapeutin analysiert (Videointeraktionsanalyse, siehe Aarts, 2009). Ausgewählte kurze Bildsequenzen bilden die Grundlage des Coaching Gesprächs mit den Eltern. Zu jeder kurzen Interaktion wird die Marte Meo Information vermittelt, darauf folgt eine Diskussion zu diesen Informationen. Das ganze Gespräch - Review genannt - wird nach diesem Coaching Modell geführt. Kurze Bildsequenzen werden gezeigt, um ganz konkret zu vermitteln, worauf die Eltern in den nächsten Tagen (Wochen) achten, wie genau sie unterstützen und weshalb sie dies tun können. Ausgewählt werden Bildsequenzen, welche das Verhalten der Eltern zeigen, welches beim Kind die Weiterentwicklung stimulieren und unterstützen kann. Diese konkreten Unterstützungsmomente werden Marte Meo Elemente genannt und später erklärt. (In der Folge wird für Marte Meo Elemente die Abkürzung MME verwendet.)

Somit sehen die Eltern ganz konkret, was sie als nächstes tun können und wie genau. Sie sehen auch, wie dies im ganz gewöhnlichen Alltag einzubauen ist. Zudem sehen sie dies anhand einer Sequenz, die sie selber mit dem Kind schon erlebt haben. „Das ist ja nicht so schwierig, das kann ich, habe es schon gemacht“, ist eine häufige Reaktion auf diese Bilder: die Eltern haben nun einen positiven bildlichen Anker. Dies motiviert die Eltern und verleiht ihnen Zuversicht. Sie trauen sich die konkrete Umsetzung des nächsten wichtigen MME selber zu – aus eigener Kraft. Diese Coaching Methode gilt deshalb als lösungs- und ressourcenorientiert. Sowohl die Bilder als auch die entsprechenden Praxis bezogenen Informationen, in guter Lern Atmosphäre vermittelt, sind wichtig zum Erlangen von Kompetenzen. Wissen also, welches in der Praxis mobilisiert und in Handlung umgesetzt werden kann (Kaiser, 2005; Spitzer, 2007; Aarts und Hüther, 2008).

Die Eltern können die konkrete Umsetzung von MME im regulären Alltag durchführen: teils in geführten Situationen (wie Essen, Gesellschaftsspiel oder Hausaufgaben) oder aber im Freispiel der Kinder. „Marte Meo Zeit“, d.h. MME bewusst anwenden, geschieht immer dann, wenn es für die Eltern gut möglich ist. Aber auch schon 10 Minuten bewusste Marte Meo Zeit pro Tag macht einen Unterschied und hilft, Weiterentwicklung beim Kind zu ermöglichen.

Marte Meo geht davon aus, dass „weniger mehr ist“. Deshalb wird in der Regel nur eine Aufgabe pro Review besprochen, die fürs nächste Mal umgesetzt werden soll, dies nach dem Motto „Schritt für Schritt“. Auf den Folgevideos können die Erfolge ganz konkret verfolgt werden. So kann jeweils festgestellt werden, welches MME als nächstes bewusst angewendet werden kann, damit sich das Kind aus eigener Kraft weiter entwickelt.

Sich gemeinsam mit den Eltern über die sichtbaren Fortschritte auf den Videosequenzen zu freuen, ist ein wichtiger und wirksamer Teil von Marte Meo. Denn Weiterentwicklung und Lernen ist besonders gut möglich in einer positiven Atmosphäre und mit Erfolgserlebnissen (Aarts und Hüther, 2008; Spitzer, 2007).

Marte Meo gibt den Eltern Auskunft auf die Fragen, was, wann, wie genau und wozu sie ein MME anwenden können. So unterstützen sie selber das Kind auf eine Weise, bei der sich dieses aus eigener Kraft weiter entwickeln oder möglicherweise auch nachreifen kann. Marte Meo verblüfft durch seine Einfachheit und Prägnanz in Bezug auf die konkreten Unterstützungselemente, die so genannten MME. Diese MME werden nun vorgestellt.

### **Die Marte Meo Elemente (MME) und die Marte Meo Information (MMI)**

Die MME sind alle Elemente, die Maria Aarts aus der Beobachtung vieler Elterninteraktionen mit ihren Kindern abgeleitet hat: wie Eltern ihre Kinder leiten, anleiten, fördern und welche dieser Elemente sich als günstig für eine gute Entwicklung von Kindern herausgestellt haben.

Durch das Coaching wird sicher gestellt, dass die Eltern ihr Kind in einem für dieses Kind und sich selber angepassten und entwicklungsfördernden Tempo unterstützen. Es wird jeweils mit dem gleichen MME gearbeitet, bis auf einem Folgevideo das Kind den gewünschten Entwicklungsschritt zeigt.

Wir zeigen den Eltern danach erneut auf dem Video, welches MME sie nun als nächstes anwenden können, um ihr Kind zu unterstützen, sich weiter zu entwickeln. Meistens entdecken Eltern im Verlaufe des interaktiven Coachings die Entwicklungsfortschritte ihrer Kinder zunehmend selber, sowohl im Alltag als auch auf dem Bild (Video oder DVD). Ebenfalls finden sie zunehmend selber, welches MME sie als nächstes für die Entwicklungsunterstützung ihres Kindes verstärken können. Sie lernen, sich über eigene Entwicklungsschritte zu freuen, die oft mit dem interaktiven Coaching nach Marte Meo einhergehen.

## Marte Meo Elemente und Marte Meo Information der geleiteten Filmsequenz

1. Zuerst Anschluss / Kontakt machen mit dem Kind, eine positive Atmosphäre schaffen (MME „**Anschliessen**“). Ein guter Anschluss ist die Voraussetzung dafür, dass positives Leiten überhaupt möglich ist (MMI).
2. Ein klarer Anfang / klarer Abschluss ist wichtig (MME „**klarer Anfang und klarer Abschluss**“). Wozu: für die Voraussagbarkeit, aber auch, damit das Kind die Struktur des Ablaufes "verinnerlichen" kann (MMI).
3. Rythmisieren d.h. jeweils ein Arbeitsmoment – dann ein Kontaktmoment – wieder ein Arbeitsmoment usw. (MME „**Rythmisieren**“). Dies ist vor allem wichtig, dass ein Kind lernen kann, auch längere Zeit zu kooperieren, was z.B. für die Entwicklung der Schulfähigkeit günstig ist (MMI).
- 4., Klar benennen, um sich voraussagbar zu machen (MME „**sich voraussagbar machen**“). Dies hilft dem Kind, Sicherheit aufzubauen und eine verlässliche Beziehung zu erleben (MMI).
5. Sich gemeinsam mit dem Kind über einen Zwischenschritt freuen (MME „**Freude teilen**“). Dies unterstützt das Neulernen (MMI). Spitzer führt aus, dass durch das Erleben von Freude das Belohnungssystem des Gehirns aktiviert wird und so die gerade aktivierten Nervenbahnen im Gehirn weiter aus- und umgebaut werden können im Sinne der Neuroplastizität (Spitzer, 2007).
6. Schritt für Schritt anleiten d.h. immer schauen, was das Kind schon selber kann. Nur so viel anleiten, wie es braucht, dass das Kind die Aufgabe bis zum Abschluss und erfolgreich selber bewältigen kann (MME „**Schritt für Schritt anleiten**“). Dies fördert die Selbstsicherheit des Kindes (MMI).
7. Was das Kind selber tut und gut tut / sagt: Bestätigen und allenfalls auch in Worten wiederholen (MME „**Bestätigen**“). Dies unterstützt die Entwicklung der Selbstsicherheit und der Selbstwirksamkeit des Kindes (MMI).

Marte Meo Elemente in geführten Situationen helfen Kindern, Modelle respektive Strukturen zu "verinnerlichen", wie zum Beispiel ein Respektmodell, ein Modell für Kooperation in schwierigen Situationen oder aber Modelle, wie Hausaufgaben erfolgreich erledigt werden können, wie gemeinsam am Tisch gegessen wird u.v.a.m.

## Marte Meo Elemente und Marte Meo Information im freien Spiel

1. Ist Anschluss / Kontakt / positive Atmosphäre vorhanden (MME „**Anschliessen**“). Dies ist wichtig, damit Entwicklung beim Kind erleichtert und möglich wird (MMI).
2. Folgen die Eltern der Initiative des Kindes (MME „**Initiative folgen**“). Dies ist

wichtig, damit das Kind merkt, wenn es aufschaut: „ich bin den Eltern wichtig, ich bin ok, ich werde gesehen“ und dass es dann ein schönes Gesicht seiner Eltern sieht (MMI).

3. Wenn das Kind die eigene Initiative noch nicht benennt, benennen die Eltern die Initiative des Kindes (MME „**Initiative benennen**“). Dies fördert die Sprachentwicklung sowie die Selbstwahrnehmung des Kindes und ist die Voraussetzung, dass das Kind in einem späteren Schritt Selbstregulation entwickeln kann. Dies ist besonders wichtig bei Kindern, die z.B. an einem ADHD oder einer Sprachstörung leiden. Das Kind erhält so Wörter zu seinen Handlungen. Dies ist die Voraussetzung, dass es lernen kann, seine Initiative selber zu benennen. Die eigene Initiative benennen zu können ist wichtig, um wahrgenommen zu werden (MMI).

4. Die Eltern benennen ihre eigene Initiative (MME „**eigene Initiative benennen**“). Das Kind lernt so, seine Eltern wahr zu nehmen. Es kann Modell lernen und bekommt Wörter zu den Handlungen seiner Eltern. Dies fördert sowohl seine sozialen Kompetenzen als auch seine Sprachentwicklung und ist zudem eine Entwicklungshilfe zur Differenzierung vom Ich zum Du (MMI).

5. Die Eltern benennen die Gefühle, die das Kind zeigt (MME „**Gefühle benennen**“). Das Kind lernt, seine Gefühle wahr zu nehmen und kriegt Wörter dafür. Dies fördert die Selbstwahrnehmung und die Sprachentwicklung des Kindes und ist Grundlage für die Selbstregulation (MMI).

6. Die Eltern benennen ihre eigenen Gefühle (MME „**eigene Gefühle benennen**“). Das Kind kann Modell lernen und seine sozialen Kompetenzen damit erweitern. Dies ist speziell wichtig bei Kindern, die an autistischen Symptomen leiden, siehe Maria Aarts, 2002 (MMI).

7. Sobald das Kind seine eigene Initiative (und später seine eigenen Gefühle) selber benennt, bestätigen und / oder wiederholen die Eltern in Worten das Gehörte (MME „**Bestätigen**“). Das Kind lernt: „ich bin ok, ich bin wertvoll, ich kann etwas“. Dies ist also eine konkrete Unterstützung, dass das Kind sich selbstsicher erlebt und seine Selbstwirksamkeit weiter entwickeln und sich zunehmend auch selber regulieren / steuern kann (MMI).

8. Die Eltern machen Reihen mit dem Kind. Das Kind benennt, die Eltern bestätigen und sagen etwas, es benennt und sagt etwas nächstes, das folgerichtig ist, die Eltern gehen darauf ein usw. (MME „**Reihe machen**“). Dies hilft dem Kind, Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Dies ist ein wesentliches Element der Schulreife, damit das Kind in einer Gruppe mitspielen, lernen und arbeiten kann (MMI).

9. Die Eltern verbinden das Kind in der Situation mit anderen: so z.B. „sieh Frederik, wie Anna die Hand hoch hält“ (MME „**mit anderen verbinden**“). Dies hilft Kindern mit Wahrnehmungsstörungen und autistischen Symptomen, andere wahr zu nehmen, deren Handlungen ein zu ordnen und später dann auch auf sie ein zu

gehen (MMI).

Die aufgelisteten Marte Meo Elemente scheinen mir die wichtigsten zu sein, vor allem „Anschliessen“, „Folgen“, „Benennen“ und „Bestätigen“ sind grundlegende MME. Die MME geben Auskunft zu „wann und wie unterstützen“. Allerdings ist diese Liste der MME nicht vollständig. Die Marte Meo Information gibt Eltern Antwort auf die Frage „wozu“.

All diese MME helfen einem Kind mit speziellen Bedürfnissen und erhöhtem Unterstützungsbedarf somit, Schritt für Schritt aus eigener Kraft Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit, Kommunikationsfähigkeiten und soziale Fähigkeiten zu entwickeln sowie Strukturen oder Modelle von Abläufen zu „verinnerlichen“, welche grundlegend bleiben im Leben eines Menschen. Es sind die Eltern, die selber und auch aus eigener Kraft die Kinder Schritt für Schritt im ganz gewöhnlichen Alltag in diesen Entwicklungsschritten unterstützen. Dies macht Eltern sicherer und hilft ihnen, selber zu merken, was ihr Kind als nächstes braucht, um sich weiter entwickeln zu können.

Marte Meo ist anhand der Situation von Eltern und Kindern mit speziellem Unterstützungsbedarf aufgezeigt worden. Das beschriebene Konzept sowie die beschriebenen Marte Meo Elemente und Marte Meo Informationen lassen sich auf verschiedene Situationen übertragen: überall da, wo Menschen motiviert sind, sich weiter zu entwickeln oder andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Das Letztere bedingt aber immer auch eine eigene Bereitschaft zum Neulernen und sich Weiterentwickeln.

## **Schlussreflexionen**

Marte Meo baut auf den vorhandenen Ressourcen auf und arbeitet mit einfachen, konkret benennbaren Elementen – den MME – die Eltern bei der Erziehung ihrer Babies und Kleinkinder ganz natürlich anwenden. Die MME unterstützen nicht nur im Kleinkindesalter die Entwicklung, sondern können z.B. auch bei älteren Kindern und Jugendlichen mit speziellem Entwicklungsbedarf, bei behinderten sowie psychisch kranken Menschen, bei Kommunikationsschwierigkeiten in Paaren und bei älteren Menschen mit Demenz wirksam eingesetzt werden (Aarts, 2009; Jura, Thommes und Venedey, 2008). Es werden ganz konkrete Lösungsansätze zur Unterstützung der Entwicklung, die oben dargestellten MME, vorgeschlagen. Wie Radatz schreibt: „das systemische Denken ist ziel-, nicht ursachen- und vergangenheitsorientiert“ (S. 80 in Radatz, 2002). Sie beschreibt ebenfalls, dass dies „hin zu“ bedeutet. Diese klare Lösungsorientierung ist in der Marte Meo Entwicklungsunterstützung zu finden. Das eben beschriebene Denken und die entsprechende Haltung ist eine wichtige Grundlage des Marte Meo Konzeptes. Wenn die Klienten motiviert sind, sich selber und / oder ihre Kinder, Angehörigen oder die zu Betreuenden in ihrer Entwicklung zu unterstützen, finden sie in der Regel nach kurzer Zeit und den nötigen Informationen zu Marte Meo aus „eigener Kraft“ weitere entwicklungsfördernde Elemente und

Strategien selber.

Marte Meo kann gleichzeitig in verschiedenen Bereichen eines Systems umgesetzt werden – es ist eine systemische Methode. Bei einem Kind mit Verhaltensauffälligkeiten beispielsweise, können die Eltern zu Hause, die Lehrkraft im Rahmen des gewöhnlichen Schulunterrichts und die HeilpädagogIn in den Speziallektionen mit den Marte Meo Elementen arbeiten. Es entsteht für alle Beteiligten eine gemeinsame Sprache. Wie Therese Steiner und Insoo Kim Berg sagen (Zitat): „Im Grunde passt der lösungsorientierte Ansatz sehr gut zu der Art, wie Kinder denken und die Welt sehen. Ich bin noch nie einem Kind begegnet, das gern über Probleme gesprochen hätte“ (S. 18, Steiner und Berg, 2008). Von mir aus gesehen gilt dies für alle Menschen, die gerne Neues lernen und sich weiter entwickeln wollen.

Aus der neueren Gehirnforschung wissen wir, dass positive Bilder gekoppelt mit bedeutsamen Erlebnissen sowohl Entwicklung als auch Lernen unterstützen (Spitzer, 2007, und Schmidt, 2004). Im Review werden gemeinsam bedeutsame Bildsequenzen angeschaut, verstanden und kleine Fortschritte können gesehen werden und „man“ kann sich gemeinsam darüber freuen. Wie beschrieben, ist eines der wichtigen Handwerkszeuge von Marte Meo die Arbeit mit dem positiven Bild (Videointeraktionsanalyse). Marte Meo ist also systemisch sowie ressourcen- und lösungsorientiert, eine Methode, die in vermutlich allen menschlichen Gesellschaften und Gemeinschaften auf unserer Welt von Eltern zur Entwicklungsunterstützung ihrer Kleinkinder intuitiv eingesetzt wird. Eine ganz natürliche Methode also, die dem ganz gewöhnlichen Leben und Lernen „abgeschaut“ worden ist.

## **Dank**

Ganz speziell möchte ich Maria Aarts danken: sie hat mit wichtigen Anregungen zu diesem Text beigetragen. Claudia Berther, Christine Kellermüller sowie Terry und Paul Hofmann haben mir wertvolle Rückmeldungen gegeben. Irène Baeriswyl hat mir mit viel Geduld geholfen, den Text zu redigieren. Vielen Dank.

## **Publiziert**

Ein Auszug aus diesem Paper wurde publiziert in der Frühlingsausgabe der Wunderantwort des wilob, Ausgabe Nr. 13, siehe unter:

[www.wunderantwort.ch/wunderantwort-13%27neu.pdf](http://www.wunderantwort.ch/wunderantwort-13%27neu.pdf)

## **Literaturangaben**

Aarts, Josje, 2007, „Marte Meo-Methode für Schulen“, Entwicklungsfördernde Kommunikationsstile von Lehrern – Förderung der Schulfähigkeit von Kindern, Aarts Productions Niederlande

- Aarts, Maria, 2009, Marte Meo – ein Handbuch –, Aarts Productions, Eindhoven Niederlande
- Aarts, Maria, 2002, Marte Meo Programme for Autism – six Information Sessions on how to stimulate social and emotional Development, Aarts Productions, The Netherlands
- Aarts, Maria, und Hüther, Gerald, 2008, DVD zum Fachtag „Interaktion und Entwicklung“, Marte Meo Praxis und Neurologie, ein Dialog zwischen Maria Aarts und Prof. Dr. Gerald Hüther, martemeo.com
- Baeriswyl-Rouiller, Irène, 2008, „Marte Meo“: Ein Konzept zur Förderung der Entwicklungsunterstützung, Marte Meo Magazine 2008/2 – Vol. 39.
- Jura, Marzena; Thommes, Claudia, und Venedey, Christoph, 2008, „Die Marte Meo Methode im Seniorenzentrum am Haarbach“, S. 14-18, Marte Meo Magazine 2008 3 & 4 – Vol. 40/41, Marte Meo International – Eindhoven, The Netherlands
- Kaiser, Hansruedi, 2005, Wirksames Wissen aufbauen, ein integrierendes Modell des Lernens, hep Verlag
- Radatz, Sonja, 2002, Beratung ohne Ratschlag, Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Verlag Systemisches Management
- Schmidt, Gunther, 2004, Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Carl-Auer Verlag
- Spitzer, Manfred, 2007. Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens, Spektrum-Verlag
- Steiner, Therese, und Berg, Insoo Kim, 2008, Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern, Carl-Auer Verlag
- [www.martemeo.com](http://www.martemeo.com); [www.martemeo.ch](http://www.martemeo.ch); [www.ief-zh.ch](http://www.ief-zh.ch); [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch); [www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)

#### Weiterführende Literatur:

- Bünder, Peter, und Siringhaus-Bünder, Annegret, und Helfer, Angela, 2009, Lehrbuch der Marte Meo Methode, Entwicklungsförderung mit Videounterstützung, Vandenhoeck & Ruprecht
- Hawellek, Christian, und von Schlippe, Arist (Hg.), 2005, Entwicklung unterstützen – Unterstützung entwickeln, Vandenhoeck & Ruprecht
- Hawellek, Christian, 2008, Konkrete Hilfe zur Bewältigung des pädagogischen Alltags, Marte Meo Magazine 2008 3 & 4 – Vol. 40/41, S. 4-8, Marte Meo International – Eindhoven, The Netherlands

Therese Niklaus Loosli  
 Dr. med. Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –Psychotherapie  
 Paar-, Familien- und Systemtherapeutin SGS  
 Marte Meo Therapeutin  
 Supervisorin und Organisationsentwicklerin  
 Hochschuldozentin  
 Wysshölzlistrasse 36  
 3360 Herzogenbuchsee  
 Schweiz  
[therese.niklaus@besonet.ch](mailto:therese.niklaus@besonet.ch)  
[www.therese-niklaus.ch](http://www.therese-niklaus.ch)

Herzogenbuchsee, 18. Mai 2009