

Ihr Premium EQ-Bericht



© 2023 TerraYou. Alle Rechte vorbehalten.

Nur private Nutzung im Rahmen der TerraYou Nutzungsbedingungen erlaubt (<https://terrayou.com/de/terms>).
Jede kommerzielle Nutzung ist untersagt.

Mit diesem Bericht erhalten Sie eine ausführliche Analyse Ihrer Emotionalen Intelligenz (EQ) in jedem der vier Teilbereiche, aus denen sich der Gesamt-EQ zusammensetzt. Jeder Bereich beleuchtet dabei verschiedene Aspekte Ihres Verhaltens, Ihrer Emotionen und Sozialkompetenz. Ihre Persönlichkeit ist ein Zusammenspiel dieser vier Kategorien.

Ihr persönlicher EQ – eine Einführung

Sie haben **125** Punkte im EQ-Test erreicht.

Herzlichen Glückwunsch! Ihre Emotionale Intelligenz liegt aktuell etwas über dem Durchschnitt. Nicht viele Menschen erreichen diesen Wert. Sie haben Ihre Emotionen gut im Griff und können Ihre Impulse in den meisten Situationen gut kontrollieren. Bevor Sie impulsiv handeln, durchdenken Sie Ihre Handlungsweise, und fokussieren sich genau auf Ihre Ziele.

Die Höhe Ihres EQ lässt vermuten, dass Sie einen guten Zugang zu Ihren eigenen Gefühlen haben und mit den Emotionen von außen verantwortungsvoll umgehen können. Zwischenmenschliche Begegnungen fallen Ihnen leicht und Sie lösen Konflikte konstruktiv. Dennoch ist der menschliche EQ wie ein Muskel, den man immer weiter trainieren sollte, um dessen Funktion zu gewährleisten. In Ihrem ausführlichen Bericht finden Sie eine Reihe hilfreicher Methoden und Techniken, die Ihnen dabei helfen können, Ihren EQ zu erhalten bzw. zu steigern.

Finden Sie im Folgenden heraus, was Ihr Ergebnis im Detail bedeutet.



Warum ist Emotionale Intelligenz so wichtig?

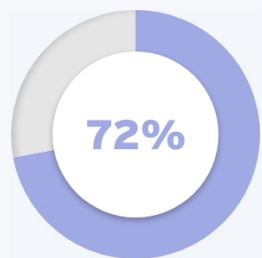
Haben Sie einer Person in die Augen geschaut und konnten sofort deren Gedanken und Gefühle lesen? Oder konnten Sie Ihre Nerven in einer stressigen Situation allein durch die Kraft der Selbstreflexion beruhigen? In beiden Fällen haben Sie Ihre Emotionale Intelligenz eingesetzt! Emotionale Intelligenz (auch bekannt als EI oder EQ) ist eine angeborene Kompetenz, die es uns ermöglicht, eigene und fremde Emotionen richtig zu erkennen, zu kontrollieren und zu verstehen.

Je höher Ihr EQ, desto stärker sind Sie mit Ihren Gefühlen verbunden und finden empathischen Zugang zu den Emotionen Ihrer Außenwelt. Zudem stärkt Emotionale Intelligenz Ihre Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit. Sie hilft Ihnen dabei, Ihr Wohlbefinden auszugleichen und Ihre Ziele in sämtlichen Lebensbereichen zu erreichen. Wenn Sie Ihre eigenen Stärken und persönlichen Grenzen besser verstehen, können Sie Ihr Leben selbstbestimmter gestalten und konstruktiver auf Ihr soziales Umfeld reagieren.

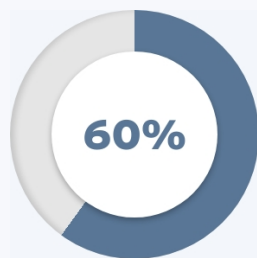


Ihr EQ im Detail

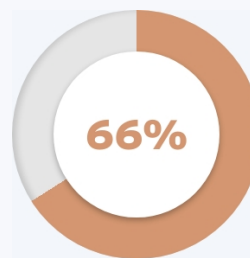
Auf Grundlage des EQ-Modells nach David Goleman, teilt sich ein EQ in vier verschiedene Kategorien auf. Es könnte sein, dass Sie in einem Teilbereich relativ hoch abschneiden, aber in einem anderen weniger Punkte erreichen. Daran lässt sich genau ablesen, in welchen Bereichen Ihre Emotionale Intelligenz bereits gut ausgeprägt ist, oder wo für Sie noch Verbesserungspotenzial besteht.



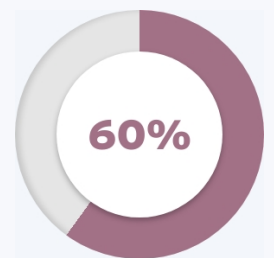
SELBSTWAHRNEHMUNG



SELBSTORGANISATION



SOZIALKOMPETENZ



EMPATHIEVERMÖGEN

Selbstwahrnehmung

Sie haben 72 Punkte im Bereich Selbstwahrnehmung erreicht.



Selbstwahrnehmung ist der erste Teil des Goleman'schen Modells und wird von vielen als Kern der Emotionalen Intelligenz angesehen. Sie analysiert Ihr angeborenes Selbstvertrauen und wie gut Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Emotionen erkennen, verstehen und nachvollziehen können.

Wer in diesem Teilbereich eine hohe Punktzahl erreicht, hat einen guten Zugang zu seinen eigenen Emotionen und ist in der Lage darüber zu reflektieren, wie die eigenen Gefühle bisherige Lebenserfahrungen geprägt haben. Zudem besitzt man ein intuitives Gespür für die eigenen Stärken und Schwächen. Das bedeutet, dass das eigene Ego selten ungesund im Mittelpunkt steht, oder den Weg zur persönlichen Selbstentfaltung blockiert. Damit einher gehen ein hohes Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Niedrigere Werte in dieser Kategorie können andeuten, dass man möglicherweise Schwierigkeiten damit hat, die eigenen Gefühle zu verstehen und in Worte zu fassen. Mit einem sogenannten "emotionalen Vokabular" lassen sich Emotionen nachvollziehbar beschreiben und sprachlich auswerten. Fehlt einer Person die Fähigkeit, ihre Gefühle zu beschreiben, kann das negative Auswirkungen auf das eigene Durchsetzungsvermögen und zwischenmenschliche Beziehungen haben. Häufig werden Feinheiten und subtile Nuancen eigener und fremder Emotionen übersehen oder falsch gelesen.

Mit dem TerraYou-Bedürfnisrad die Selbstwahrnehmung stärken

Die Vorlage zu unserem TerraYou-Bedürfnisrad ist an die Bedürfnispyramide des US-Psychologen Abraham Maslow angelehnt, und verbindet sie mit dem Bedürfnisbild nach Marshall Rosenberg, eine Koryphäe im Forschungsfeld der gewaltfreien Kommunikation.

Als methodische EQ-Optimierungstechnik ermöglicht unser Bedürfnisrad, die eigenen Bedürfnisse zu identifizieren und zu benennen. Es visualisiert unsere Gefühlszustände und welchen Einfluss diese auf unser Verhalten haben. Davon profitiert die eigene Selbstwahrnehmung und wie sie nach außen gespiegelt wird. Der Langzeiteffekt zeigt sich in festerem Selbstvertrauen und Leistungssteigerung in nahezu jedem Bereich, insbesondere im effektiven Kommunizieren sowie im Formulieren der eigenen Ziele.

Bauen Sie Ihr Bedürfnisrad und trainieren Sie Reflexion und Selbsteinschätzung

Diese Übung umfasst einen längeren Zeitraum. Tragen Sie jedes Mal ein treffendes Schlagwort in Ihre Bedürfnisrad-Vorlage ein, sobald Sie ein Kernbedürfnis von sich entdecken. Das kann zum Beispiel ganz einfach "Ruhe" oder "Freizeit" sein. Über die Zeit entsteht so eine Sammlung an Bedürfnissen und Wünschen, die für Sie eine große Rolle spielen. Das Rad fasst anschaulich zusammen, was Ihnen fehlt oder was Sie von Ihrem Leben erwarten und wie Sie es erreichen können.

Der innere Kreis besteht aus zwei konzentrischen, farbcodierten Ringen und beschreibt die primären Bedürfnisse nach Maslows Bedürfnishierarchie.

Diese primären Bedürfnisse sind wie folgt:

1. Physiologische Bedürfnisse

Die sich über unseren körperlichen Überlebenssinn manifestieren (z.B. Hunger und Durst).

2. Sicherheitsbedürfnisse

Die wir für innere und äußere Stabilität benötigen (z.B. ein fester Wohnort).

3. Soziale Bedürfnisse

Die sich auf unser direktes Kontaktumfeld beziehen (z.B. Familie und Freundschaften).

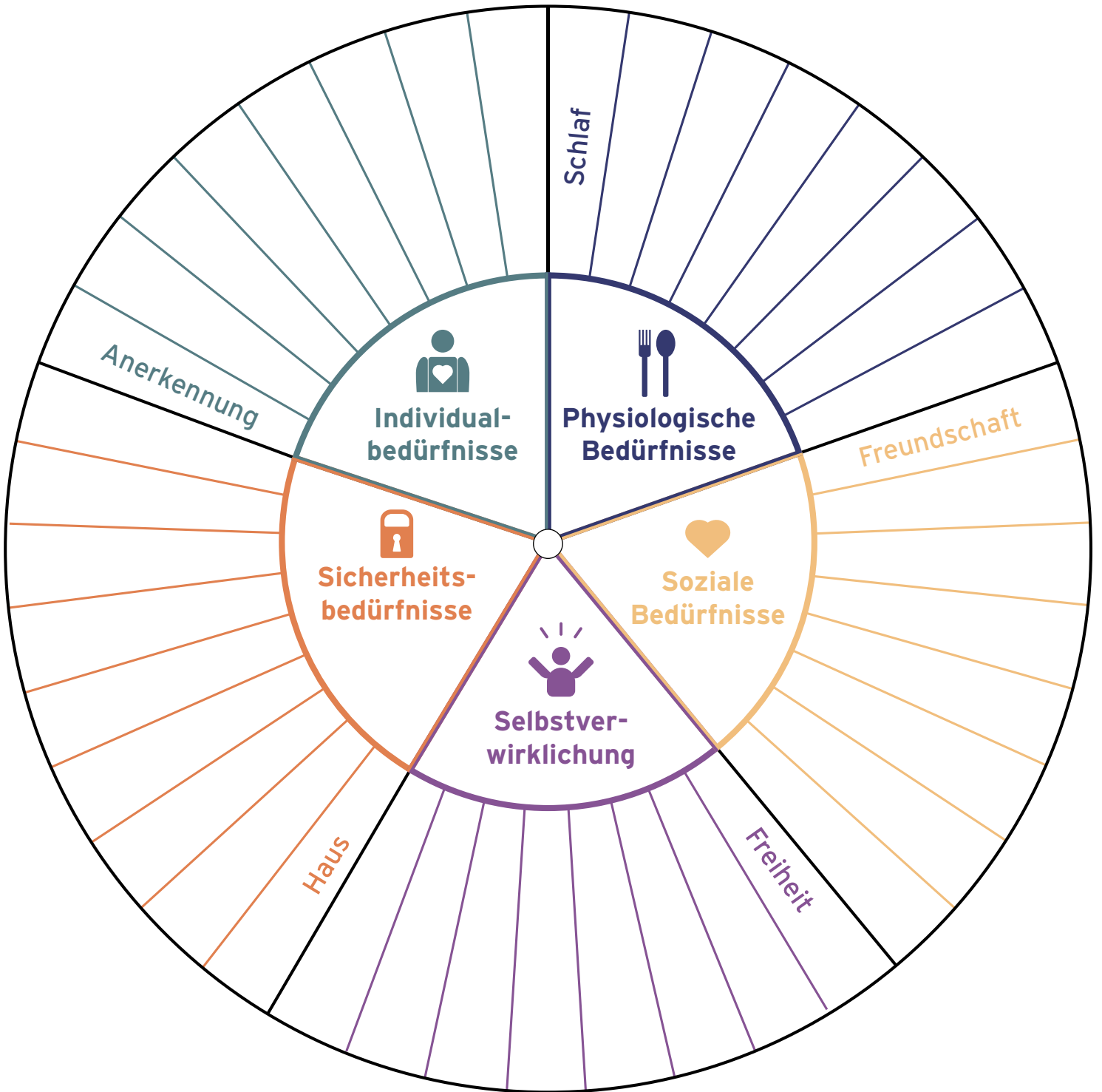
4. Individualbedürfnisse

Die zu unserem generellen Wohlbefinden und unserer Selbstachtung beitragen (z.B. Wertschätzung und Erfolg).

5. Selbstverwirklichung

Die die persönliche Sinnsuche eines Menschen anzeigt. Letztere bildet die Spitze der Bedürfnispyramide nach Maslow und tritt häufig erst in Kraft, wenn alle anderen primären Bedürfnisse befriedigt sind.

Der äußere Ring beschreibt die sekundären und komplexeren Bedürfnisse, die mit den primären verbunden sind und von Mensch zu Mensch verschieden sind. In Ihrer TerraYou-Vorlage finden Sie Vorschläge, wie diese sekundären Bedürfnisse aussehen können. Sie sollen Ihnen lediglich als Orientierung dienen.



Inspiziert von Dr Abraham Howard Maslow (1943), and Marshall Rosenberg PhD (c) 2005
 by Center for Nonviolent Communication

Website: www.cnvc.org Email: cnvc@cnvc.org

Selbstorganisation

Sie haben 60 Punkte im Bereich Selbstorganisation erreicht.



Der zweite Teilbereich von insgesamt vier nach dem Goleman'schen Modell ist einer der komplexesten Aspekte der Emotionalen Intelligenz. Bei Selbstorganisation geht es vor allem um die Fähigkeit, Gefühle und Handlungsweisen zu steuern und zu regulieren.

Wer in diesem Teilbereich eine hohe Punktzahl erreicht, verfügt über gute Selbstbeherrschung und die emotionale Reife, die eigenen Gefühle nach außen deutlich zu machen. Man ist in der Lage seine Gefühle zu kontrollieren und genau zu dosieren, um ein bestimmtes Ziel mit eigener Initiative zu erreichen. Auf Rückschläge wird gesund und ausgleichend reagiert, ohne an positiver Grundeinstellung einzubüßen. Probleme werden in der Regel konstruktiv wahrgenommen und schnell bewältigt - Die Bereitschaft, sich an neue Situationen und Herausforderungen anzupassen, ist im Vergleich höher als bei anderen.

Menschen mit niedrigeren Werten in diesem Teilbereich, können Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle zu kontrollieren und neigen zu plötzlichen emotionalen Ausbrüchen. Sie verlieren schnell ihre Motivation, wenn sie auf Hindernisse stoßen oder sich Pläne unverhofft ändern. Wichtige Entscheidungen werden nur schwer getroffen und häufig in die Hände anderer gelegt. Darunter leiden nicht nur die eigenen Führungsqualitäten: Man übernimmt für eventuelle Misserfolge nicht die Verantwortung und sucht die Schuld eher bei anderen.

Selbstorganisation verbessern mit dem Optimierungsmodell

Dieses Modell basiert auf der Expertise diverser EQ-Modelle und dem Prinzip der Selbstoptimierung. Um die eigene Selbstorganisation zu verbessern, benötigt man viel Eigenverantwortung und Disziplin. Das Optimierungsmodell hilft Ihnen dabei, Ihrer persönlichen Entwicklung Struktur und einen festen Zeitplan zu geben.

Das Modell dient als Hilfestellung, um die Aufgaben eines Tages, eines längeren Projektes oder kleinere Teilaufgaben produktiv anzugehen. Dabei ist es unwesentlich, ob es um die Bewältigung von beruflichen oder persönlichen Prozessen geht - das Modell kann in jedem Lebensbereich angewendet werden.



Sozialkompetenz

Sie haben 66 Punkte im Bereich Sozialkompetenz erreicht.



Im dritten Teilbereich von Golemans EQ-Modell geht es um die Fähigkeit, die Emotionen seiner Umwelt richtig einzuordnen und mit ihnen verständnisvoll in Kontakt zu treten.

Wer über Sozialkompetenz verfügt, kann sein Verhalten bewusst dem emotionalen Klima seiner Mitmenschen anpassen und sich konstruktiv mit den Gefühlen anderer bzw. einer Gruppe von Menschen auseinandersetzen. Das Zauberwort ist Empathie. Man stellt seine eigenen Bedürfnisse gezielt zurück, um die Emotionen von außen besser zu verstehen und anzuerkennen. Der Anspruch ist, Beziehungen zu vertiefen, anstatt sie zu strapazieren.

Erreicht man in diesem Bereich eine niedrigere Punktzahl, könnte man sich schwer damit tun, sich auf die Ansichten anderer einzulassen und von seiner eigenen Meinung abzurücken. Möglicherweise fällt einem der Umgang mit Fremden und widersprüchlichen Sichtweisen schwieriger. Auch könnten soziale Aktivitäten, insbesondere in größeren Gruppen, einschüchternd wirken und Unbehagen auslösen.

Mit der DSP-Technik Sozialkompetenz steigern

Die von uns entwickelte DSP-Technik ist ein hilfreiches Mittel, die subtilen Ebenen eines Gesprächs zu begreifen. Sie kann Sie dabei unterstützen, Missverständnisse zu vermeiden und Ihren Gesprächspartner besser zu verstehen. Mit dieser Technik verbessert sich langfristig die Art und Weise wie wir mit Menschen kommunizieren, was gleichzeitig einen positiven Effekt auf unsere Emotionale Intelligenz hat. Das Motto lautet: Kommunikation aufbauen - Missverständnisse abbauen.

Die DSP-Technik basiert auf dem in den frühen 1980er-Jahren von Friedemann Schulz von Thun entwickelten Kommunikationsquadrat. Demnach lässt sich jede verbale Äußerung nach vier verschiedenen Aspekten bzw. "Quadratseiten" interpretieren: Die Sachseite einer Äußerung informiert einen Gesprächspartner über den rein faktischen Inhalt einer Angelegenheit. Die Selbstoffenbarung gibt Informationen über die persönlichen Aspekte eines Sprechers preis. Bei der Beziehungsseite geht es um Informationen, in welchem Verhältnis beide Gesprächspartner zueinanderstehen, und bei der Appellseite steht im Vordergrund, was ein Sprecher mit dem Gesagten bei einer anderen Person erreichen möchte. Missverständnisse entstehen also häufig nur, weil wir die uns vermittelte Information falsch interpretieren.

Das Kommunikationsquadrat im Beispiel

SACHSEITE:

"Die Küche ist in einem miserablen Zustand."

BEZIEHUNGSSEITE:

"Du putzt die Küche viel zu selten."

SELBSTOFFENBARUNG:

"Ich schäme mich vor meinen Freunden für den Zustand der Küche."

APPELLSEITE.

"Wir müssen die Küche putzen, bevor die Freunde kommen."

Dieses Szenario veranschaulicht gut, wie unterschiedlich eine Äußerung gemeint sein oder interpretiert werden kann. Je nachdem wie gut man sich "versteh", kommt es entweder zu Missverständnissen oder einer konstruktiven Lösung des Problems.

Die DSP-Technik

DENKEN

Denken sie genau nach, wie und was Sie sagen, bevor Sie sprechen. Versuchen Sie, Ihre Äußerungen so klar wie möglich zu formulieren, um Missverständnisse und Fehlinterpretationen zu vermeiden.

PRÜFEN

Lassen Sie Ihrem Gesprächspartner Zeit, das von Ihnen Gesagte zu verarbeiten. Stellen Sie sicher, dass Sie richtig verstanden wurden. Sollten Sie Zweifel daran haben, bitten Sie Ihren Gegenüber darum, das von Ihnen Gesagte in eigenen Worten zu wiederholen oder haken Sie nach, ob beim anderen Fragen offen geblieben sind.

SPRECHEN

Sprechen Sie klar und deutlich. Versuchen Sie über Tonfall, Haltung und Körpersprache das Gesagte zu untermauern und keine falschen Signale zu senden.

Empathievermögen

Sie haben 60 Punkte im Bereich Empathievermögen erreicht.



Beim vierten Teilbereich nach dem Goleman'schen EQ-Modell gibt es Überschneidungen mit dem Aspekt der Sozialkompetenz, doch das Augenmerk liegt mehr auf der eigenen Beziehungs- und Teamfähigkeit. Er analysiert, wie gut man Bindungen eingehen kann, und ob man in der Lage ist, sich aktiv in eine Gruppe einzugliedern, seine Gedanken mitzuteilen und gemeinsam Konflikte zu lösen.

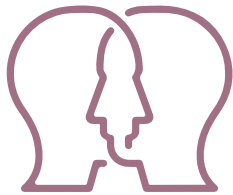
Eine hohe Punktzahl in diesem Bereich legt nahe, dass man eine geborene Führungsperson ist und Verantwortung für sich und andere übernehmen kann. Man möchte als Mentor andere Menschen anleiten und deren Wachstum unterstützen. Je größer das eigene Empathievermögen ausfällt, desto konstruktiver wird mit Kritik umgegangen. Dem voraus geht eine ausgeprägte emotionale Reife. Eine Person mit ausgeprägtem Empathievermögen kann nicht nur die Kapazitäten und Grenzen seiner Umwelt richtig einschätzen, sondern trägt dazu bei, positive Veränderungen zu initiieren und Probleme zu entschärfen.

Menschen mit einer niedrigeren Punktzahl in diesem Bereich, können Probleme mit Veränderungen haben und fühlen sich am sichersten in festen Routinen und Abläufen. Von außen wird diese Haltung häufig als Sturheit oder Unwille wahrgenommen, vor allem, wenn es um Konfliktlösungen und diplomatischen Konsens geht. Unter Umständen empfindet man Autoritätspersonen als problematisch oder nimmt Situationen, in denen die eigenen Führungsqualitäten unter Beweis stehen, als einengend wahr. Verfügt man über ein schwach ausgeprägtes Empathievermögen, fällt es einer Person oft schwerer, die eigene Meinung richtig zu dosieren oder andere davon zu überzeugen.

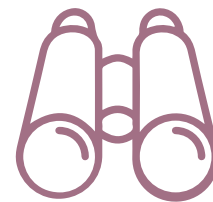
Mit den 4 Elementen der Empathie das eigene Empathievermögen formen

Empathie ist die Fähigkeit, an den Gefühlen und Erfahrungen anderer teilzunehmen, und sie aus deren Blickwinkel zu verstehen. Die eigene Empathiefähigkeit zu verbessern, hat einen positiven Effekt auf die zwischenmenschlichen Verbindungen: Man lernt die (emotionalen) Reaktionen seines Gegenübers richtig einzuschätzen und zu verstehen. Wer an seiner Empathie arbeitet, kann seinen EQ-Wert nachhaltig verbessern.

Die 4 Elemente der Empathie basieren auf Arbeiten der Krankenschwester Theresa Wiseman. Mit dieser Technik können Sie lernen, auf Ihre Umwelt empathischer und einfühlsamer einzugehen. Die folgende Übung bietet Ihnen einen guten Anfangspunkt zur Orientierung.



1. Nehmen Sie den Blickwinkel der anderen ein

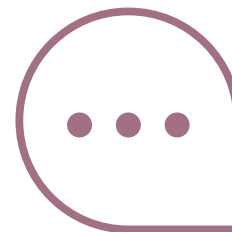


2. Verstehen Sie den anderen Standpunkt

Die 4 Elemente der Empathie



3. Bleiben Sie wertfrei



4. Teilen Sie Ihr Verständnis mit

1. Nehmen Sie den Blickwinkel der anderen ein

In diesem ersten Schritt geht es darum, sich in eine andere Person oder einen Gesprächspartner hineinzusetzen. Das ist vor allem schwierig, wenn man es mit komplett fremden Menschen zu tun hat oder man selbst noch nie in der Position des anderen gestanden hat. Versuchen Sie es trotzdem - dieser erste Schritt ist besonders wichtig.

2. Verstehen Sie den anderen Standpunkt

Versuchen Sie, die Emotionen Ihres Gegenübers so exakt wie möglich nachzuvollziehen. Geht es um Trauer? Wut? Enttäuschung? Gehen Sie so gut es geht ins Detail.

3. Bleiben Sie wertfrei

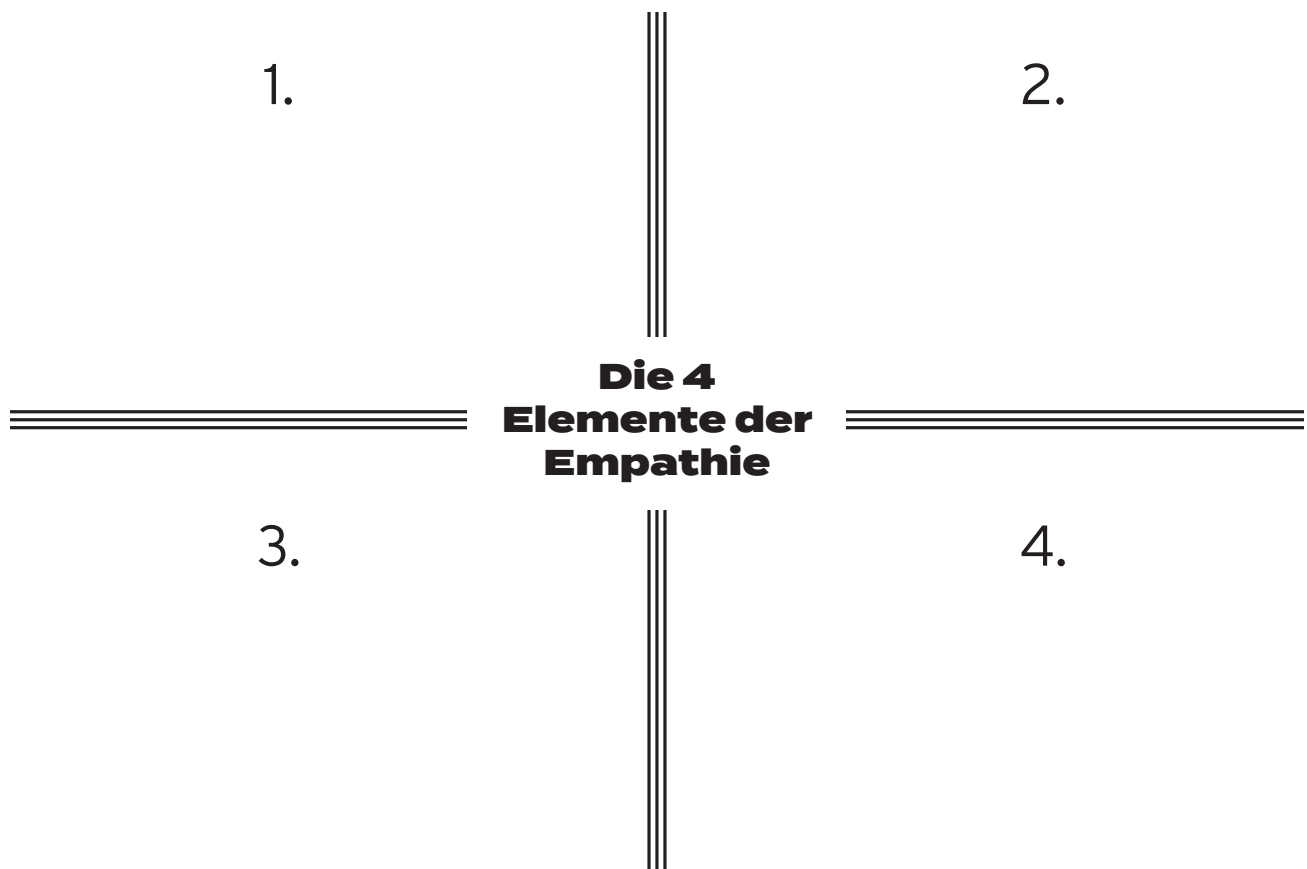
Es ist nebensächlich, was Sie subjektiv von einer Situation halten. Natürlich ist es schwierig neutral zu bleiben, wenn man genau weiß, wie eine Person ein bestimmtes Problem hätte vermeiden können, oder wenn ein anderer Mensch befindlich und unnötig dramatisch wirkt. Bleiben sie dennoch um jeden Preis wertfrei!

4. Teilen Sie Ihr Verständnis mit

Sie müssen für niemanden ein Problem vollständig lösen oder eine andere Person zum Umdenken bewegen. Im Empathie-Modell geht es ausschließlich darum, seiner Außenwelt zu zeigen, dass sie ernst genommen wird und man das Problem zu verstehen versucht.

Nutzen Sie gerne unsere Vorlage und wenden sie das Empathie-Modell nach Theresa Wiseman praktisch auf das genannte Beispiel an. Danach wird Ihnen das Prinzip klarer sein und Sie können es konstruktiv in Ihrem Alltag anwenden.

Ein Freund hat schlechte finanzielle Entscheidungen getroffen und steht vor der Pfändung seines Hauses. Er fürchtet die drohende Obdachlosigkeit und hat Angst um seine Familie. Sie selbst wissen, dass diese Situation hätte vermieden werden können, wenn er richtig geplant und nicht spekuliert hätte. Wie reagieren Sie darauf?



Emotionale Intelligenz mit einem Gefühlstagebuch verbessern

Eine mutige Frau schrieb im letzten Jahrhundert: "Ich kann alles abschütteln, während ich schreibe; meine Sorgen verschwinden, mein Mut wird wiedergeboren."

Ein Gefühlstagebuch anzulegen, ist eine bewährte Technik, um den Geist zu beruhigen, die Gedanken zu sortieren und dem Tag einen Sinn zu geben. Sie werden oft als Hilfsmittel in der Therapiepraxis eingesetzt, um das Bewusstsein für den eigenen emotionalen Zustand zu schärfen, und den Einfluss anderer Menschen auf Gefühle und Verhalten zu realisieren. Sie sind ein geeignetes Hilfsmittel, sich inneren Konflikten anzunähern.

Sich jeden Tag vorsätzlich mit der eigenen Gefühlswelt zu befassen, steigert nachweislich den EQ. Schafft man ein Bewusstsein für seine eigenen Gefühle, findet man einen natürlichen Zugang zu den Emotionen und Verhaltensweisen seiner Mitmenschen. Zudem ist man in der Lage, sein Verhalten zu reflektieren und persönliche Standpunkte zu überdenken.

Verinnerlichen Sie folgende Schritte und beginnen Sie noch heute Ihr persönliches Gefühlstagebuch. Greifen Sie zum Stift und folgen Sie Ihren Gedanken. Gerne können Sie unsere Vorlage auf der nächsten Seite ausdrucken.

Ein Gefühlstagebuch richtig anlegen

Seien Sie konsequent

Ein Tagebuch zu führen, funktioniert am besten, wenn Sie es oft und zuverlässig schreiben. Sich am Ende eines jeden Tages ein paar Minuten Zeit zu nehmen, reicht dabei schon aus, um eine Routine hinzubekommen. Sollten Sie es zeitlich nicht schaffen, sich jeden Tag dem Schreiben zu widmen, wählen Sie bestimmte Wochentage oder einige Tage im Monat, die sie dafür reservieren.

Finden Sie Beschreibungen

Ein Gefühlstagebuch ermöglicht Ihnen, auf Ereignisse zurückzublicken, die sich über einen großen Zeitraum erstrecken oder Muster in Ihren Gefühlen zu erkennen. Achten Sie darauf, dass Sie in Ihren Einträgen die Gefühle, Situationen und Erlebnisse detailliert beschreiben. Halten Sie Begegnungen mit Menschen genauso fest wie körperliche und seelische Empfindungen. Je mehr Sie notieren, desto gewinnbringender ist ein Tagebuch für Ihre Selbstwahrnehmung und mögliche Gründe dafür.

Wählen Sie das richtige Medium

Entscheiden Sie, welchen Raum Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen füllen wollen oder was am besten zu Ihnen passt. Manche Menschen entscheiden sich gegen die klassische Form mit Papier und Stift. Für sie funktioniert ein eingerichtetes Dokument auf dem Laptop besser, und wieder andere wählen spezielle Apps auf dem Handy, um ihre Gedanken zu notieren. Man muss auch nicht gleich ganze Romane schreiben - manchmal reichen kurze Notate oder sogar Schlagworte!

Vertrauen Sie sich

Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und schreiben Sie so viel wie möglich wahrheitsgetreu und ohne Wertung auf. Hinterfragen Sie nicht, was Sie gefühlt oder wie Sie reagiert haben. Vertrauen Sie einfach darauf, dass Sie durch den Prozess des Aufschreibens lernen, Ihre Probleme und Sorgen konstruktiver anzunehmen. Ihr Ziel sollte sein, sich Ihres eigenen emotionalen Zustands bewusster zu werden und ein klareres Bild davon zu bekommen, welchen Einfluss die Dinge um Sie herum auf Gefühle und Verhaltensmuster haben. Ein Gefühlstagebuch schärft Ihre Sinne auf vielen Ebenen, doch vor allem hilft es dabei, negative Denkmuster und toxische Beziehungen aufzulösen.

Gefühlstagebuch



Gefühl des Tages:

Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So

Heutiger Höhepunkt

Heutiger Tiefpunkt



Ziele für morgen

Leitsatz:



*“Auch eine
Reise von
tausend Meilen
beginnt mit
einem Schritt.”*

Laotse



Alle Neuigkeiten
zu Tests, Artikeln
und Aktionen **als
erstes erfahren!**

Jetzt besuchen:



@ terrayou_deutschland



terrayou.com

Ein besonderes Dankeschön! Besuchen Sie terrayou.com und erhalten Sie auf Ihren nächsten Einkauf 20% Rabatt mit diesem Code:

THANKYOU23