Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2026

Anbieter:
Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:

Mutig. Klar. Weiblich. – Souveräne Selbstbehauptung im Job

Förderung von Selbstbehauptung durch Aikido und Achtsamkeitsrituale, um den Herausforderungen in der Gesellschaft stressresistenter zu begegnen

Gesellschaftspolitisch relevante Themen: Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

Veröffentlichungen:
Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermine:
07.09. – 11.09.2026
Die Teilnehmer*nnenzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Seminarzeiten:
Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:
Hückeswagen

Leitung:
Iolanda Da Forno, Hochschuldozentin Kommunikation, Kinesiologin, Aikido 3. Dan Hombu Dojo

Zielgruppe:
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*nnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung als Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten und insbesondere einen gesünderen Umgang mit Stressherausforderungen in Beruf und Gesellschaft finden möchten.

Lernziele:

Verhältnisprävention:

- Bedeutung der gesundheitspolitischen Dimensionen von Stresserkrankungen (Statistiken, wissenschaftliche Studien, Kosten)
- Medizinisches und psychologisches Wissen/Erkenntnisse rund um Stresserkrankungen (Stressbedingter somatische und psychosomatische Erkrankungsformen, Symptome, ICD10 u. s. w.)
- Allgemeine Stresstheorien von Selge, Lazarus, Henry, Hobfoll u. Buchwal, Karasek, Lehmann
- Theorien zu Achtsamkeit im Kontext von der Methode Aikido
- Bedeutung von Präventionsangeboten in Firmen und Organisationen für die Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeitenden
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (Multiplikatoren) (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen),
- Das Ziel ist, einen Beitrag zu leisten, die Arbeits-Umgebungen im Betrieb so zu gestalten, dass gesunde Entscheidungen für Beschäftigte erleichtert und/oder zur Normalität werden.

Verhaltensprävention:

- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen, zum besseren Umgang mit Stressoren
- Methoden des kognitiven Stressmanagement anwenden lernen auf eigene Stresssituationen in Alltag und Beruf,
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf,
- Verbesserung der Wahrnehmung und Achtsamkeit für das eigene mentale und körperliche Befinden, Denkweisen und Verhaltensweisen
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Achtsamkeits- und Meditationstechniken erlernen mit Transfer in den Berufsalltag
- Achtsamkeit und ihre Wirkungsfelder (u.a. Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Resilienz, Selbstfürsorge am Arbeitsplatz)
- Förderung durch mehr Handlungskompetenzen im Bereich Selbstsicherheit, Selbstbehauptung, Durchsetzungskraft und Selbstwirksamkeit
- Emotionale Kompetenzen im Zusammenhang mit Achtsamkeit (Selbstbehauptung, Respekt, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Motivation, Empathie),
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien,
- Auseinandersetzung mit den Theorien zum Aikido als geistige Schulung und ganzheitlicher Weg der persönlichen und ethischen Entwicklung: Respekt, Selbstbehauptung & friedliche Konfliktlösung, Konzentration & Entspannung, Kraft (‚Ki‘) durch ‚mühelose Stärke‘, Gelassenheit unter Stress, Stabilität & Präsenz u. a. m.

- Ausbau individueller Kompetenzen der Mitarbeitenden wie Zeitmanagement, Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Gesundheitskompetenz
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf durch mehr Stabilität und einen gelassenen Umgang mit belastendenden Situationen
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

Im Einzelnen:

1. Gesundheitspolitische Grundlagen

- Bedeutung von Stresserkrankungen, Bewegungsmangel aus gesundheitspolitischer Sicht verstehen.
- Medizinische und psychologische Grundlagen zu Stresserkrankungen kennen.
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist verstehen und damit auch auf den beruflichen Alltag.

2. Stressmanagement im Arbeitskontext

- **Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung von Stress kennenlernen.**
- Arbeitssituationen analysieren und konstruktive Strategien im Umgang mit Stressoren entwickeln.
- Methoden des kognitiven Stressmanagements auf eigene Stresssituationen anwenden.
- Persönliche Stressoren erkennen, analysieren und kurz-, mittel- sowie langfristige Bewältigungsstrategien entwickeln.
- Die Kraft der Selbstbehauptung und der eigenen Wirksamkeit entwickeln

3. Körperliche und mentale Gesundheit stärken

- Physische, psychische und mentale Beweglichkeit im Berufsalltag fördern.
- Wahrnehmung und Achtsamkeit für das eigene Befinden, Denken und Handeln schärfen.
- Konzentration, Präsenz, Gelassenheit und innere Klarheit verbessern.
- Neue Sichtweisen und Ressourcen finden
- Neue Energie für Beruf und Alltag gewinnen.

4. Achtsamkeit und Aikido

- Erkenntnisse zu Prinzipien von Aikido kennenlernen und in den Berufs-Alltag transferieren.
- Achtsamkeits- und Meditationstechniken gezielt in den Berufsalltag integrieren.
- Achtsamkeit, Selbstbehauptung und Stressabbau durch Aikido-Techniken fördern
- Nachhaltige Techniken erfahren und für den persönlichen beruflichen Kontext definieren

5. Persönliche Weiterentwicklung

- Eigene Motivation für nachhaltige Verhaltensänderungen in der Selbsterfahrung erkennen.
- Transfer in den Berufsalltag und als Multiplikator am Arbeitsplatz fungieren

Methoden:
Übungen, Partner- und Gruppenarbeit, Gruppendiskussion, Vortrag
Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Übertragung auf die eigenen Arbeitssituation und der persönliche Umgang mit Stressbelastungen möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden

Ausschreibung/Seminarinhalte:
„Mutig. Klar. Weiblich. – Souveräne Selbstbehauptung im Job“

Kennen Sie das? Sie fühlen Sie sich als Frau in manchen beruflichen Situationen manchmal unsicher oder überfordert oder hilflos/abgespannt / erschöpft/gar ausgelaugt? Möchten Sie lernen, Ihre souveräne Kraft zu entwickeln und selbstbewusster aufzutreten – ohne zu forsch zu sein oder zu müssen?
In diesem Seminar entdecken Frauen neben anderen Techniken der Achtsamkeit, die Kraft und Prinzipien von Aikido, einer rein defensiven japanische Kampfkunst, die auf Respekt, Gewaltlosigkeit und Harmonie basiert. Sie lernen, sich körperlich und mental zu zentrieren, souverän Grenzen zu setzen und Herausforderungen mit mehr Sicherheit zu begegnen.
Durch abwechslungsreiche Partnerarbeit, praktischen Reflexionen, gezielten Aikido-Übungen und weiteren Aufmerksamkeitstechniken erfahren Sie, wie Sie:

- Ihre innere Ruhe und Klarheit stärken
- Selbstbewusst auftreten und eigene Grenzen souverän wahren
- Spannungen abbauen und Stress gesund begegnen
- Körperliche Präsenz mit mentaler Stärke im persönlichen Auftreten verbinden

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre persönliche Souveränität, Selbstwahrnehmung, Selbstsicherheit– durch mühelose Stärke - innere Kraft spüren, entfalten und bewusst einsetzen möchten. Sie verlassen den Kurs gestärkt, geerdet und selbstbewusst, bereit, Ihre Energie und Präsenz klar zu leben und zu zeigen**.**

Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich. ***Es werden keine Wurf- oder Falltechniken geübt, daher ist dieser Kurs für jedes Alter und jede Kondition geeignet.***
Bei gutem Wetter können Trainingseinheiten und Übungen im Freien stattfinden.

Was ist Aikido?
Die japanische Kampfkunst Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt, indem er die traditionellen Techniken der Samurai und verschiedene japanische Kampfkünsten (Budo) kombinierte.
Der Begriff „Aikido“ setzt sich zusammen aus den japanischen Silben:
„Ai“ (Harmonie), „Ki“ (Energie) und „Do“ (Weg).

Aikido ist eine Form der friedfertigen Selbstverteidigung und Konfliktlösung, die danach strebt, Körper und Geist im gleichen Maße in Harmonie miteinander zu bringen: Die Energie eines Angriffs wird nicht blockiert oder gekontert - vielmehr sind die Techniken geprägt von Ausweichschritten und harmonisch fließenden kreis- und spiralförmigen Bewegungen, die die Energie des Angriffs umlenken und neutralisieren.
Neben Technikschulung gehören auch beweglichkeitsfördernde Aufwärmübungen, Atem-, Konzentrationsübungen sowie meditative Elemente zum festen Bestandteil einer Übungseinheit. So verbessert das Training auf sanfte Weise die physische und mentale Beweglichkeit, den Energiefluss, aber auch die innere und äußere Balance und Stabilität. Gleichzeitig wird die Entwicklung von Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Koordination gefördert. Die Übungen sensibilisieren und stärken nicht nur das Bewusstsein für den eigenen Raum bzw. die eigenen Grenzen und einer gesunden Selbstfürsorge, sondern darüber hinaus auch die Kooperationsbereitschaft und das Selbstvertrauen.
Im Aikido gibt es keine Gewinner oder Verlierer; es ist nicht kompetitiv. Aikido lehrt also nicht den Kampf gegen andere, sondern die Stärke, sich selbst und die eigene Position zu behaupten – im Beruf, im Alltag und in persönlichen Beziehungen. Aikido ist mehr als nur Selbstverteidigung – es ist ein ganzheitlicher Weg der persönlichen und ethischen Entwicklung.

Was sollten Sie mitbringen?
Bequeme Kleidung, Socken, Sonnenschutz, Schreibzeug (Papier + Stifte), Schuhwerk und Sitzunterlage für draußen

Programm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag	**Einführung in das Thema: Stressoren, Stressmanagement und Immunsystem**	**5**
15:30 – 16:00	**Begrüßung und Einführung** • Vorstellung der Seminarleitung • Vorstellungsrunde der Teilnehmenden mit Abfrage persönlicher Ziele & aktueller Herausforderungen im Arbeitsalltag und Erwartungen an das Seminar	**0,5**
16:00 – 17:30	**Verhältnisprävention: Vortrag** • Auswirkungen von Stresserleben auf Körper und Psyche und das Immunsystem • Wie Stressoren erkennen? • Stressmanagement: - Bewusstsein & Bewegung als Instrument des Stressmanagement - Aikido als Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Stärke im Job	**1,5**
17:30 – 18:30	**Verhaltensprävention:** • Aikido-Techniken zur Stressreduktion:	**1**

19:30 – 20:30	- Kokyu (Atmung, Atemkraft) - Shisei (Haltung) - Den Geist zur Ruhe kommen lassen - Das ‚Ki' bündeln (Energiebündeln) **Verhältnisprävention:** • Transfer der Aikido-Praxis in den beruflichen Kontext: Anleitung zur praktischen Umsetzung und Reflexion Ziele definieren • Persönlichen Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie die berufliche Handlungskompetenz beeinflussen und einschränken	**1**
20:30 – 21:30	**Verhaltensprävention:** • Aikido & Entspannungs- und Meditationstechniken	**1**
	Methoden Tag I: Vortrag, Gruppendiskussion, praktische Übungen	
Dienstag	**Thema des Tages: Selbstbehauptung, Achtsamkeit und Immunsystem**	**8**
09:00 – 09:30 09:30 – 11:30	**Verhältnisprävention:** • Einführung in die Prinzipien das Aikido unter Aspekten der Gesundheits- und Stressprävention und ihre Bedeutung für das gesellschaftliche Zusammenleben **Verhältnisprävention: Achtsamkeit und Immunsystem** • Was sind Selbstmanagement-Kompetenzen im Kontext Selbstbehauptung? • Der Atem als Spiegel der Emotionen und Instrument zur Stressregulation • Wege, den Geist zur Ruhe zu bringen • Reigi (Etikette im Aikido): Ihre Bedeutung für die Achtsamkeit, Respekt und Prävention von Stress Transfer in den beruflichen Alltag	**0,5** **2**
11:30 – 12:30	**Verhaltensprävention:** **Aikido: Achtsamkeit & Konzentration für ein starkes Immunsystem** • Konzentration: - Kamae (Stellung, Grundposition) - Kokyu (Atmung, Atemkraft) • Koordination & Achtsamkeit: - Ashi sabaki (Schrittübungen zur Konzentration, Flexibilität & zum Ausweichen): Irimi, Tenkan, Tai sabaki, Tsuki Ashi • Wahrnehmung der eigenen Mitte: Balance und guter Stand (unter Anspannung und in Entspannung zum Vergleich)	**1**

15:00 – 17:30	**Verhältnisprävention Vortrag: Selbstbehauptung und Immunsystem** • Resilienz: die geistige Widerstandskraft, Aufrechterhaltung des Immunsystems • Selbstbehauptung als Instrument zur Regulierung von Stress, Konflikten und zur Stärkung des Immunsystems • Aikido: Selbstbehauptung mit Respekt und ohne Einflussnahme auf den Gegner • Das Ma-ai-Prinzip im Aikido (harmonische Distanz, Entfernung zum Angreifer) • Transfer auf den beruflichen Alltag	**2,5**
17:30 – 18:30	**Verhaltensprävention:** Aikido-Praxis: • Körpergefühl entwickeln und fördern • Stärke in der Gelassenheit & Entspannung finden • Das ‚Ki' zum Fließen bringen (‚Ki' = geistige Kraft, Energie)	1
19:30 – 20:30	**Verhältnisprävention: Aikido & Selbstbehauptung, Achtsamkeit und Immunsystem** • Impulsvortrag: Wege, den Geist zur Ruhe zu bringen Transfer in den beruflichen Alltag	**1**
	Methoden: Vortrag, Gruppenübungen, Diskussion	
Mittwoch	**Thema des Tages: Stressmanagement für mehr Leistungsfähigkeit**	**8**
09:00 – 10:00	**Verhältnisprävention: Konzentration durch Stressfreiheit** Impulsvortrag: Stressmuster erkennen	**1**
10:00 – 12:30	**Verhältnisprävention Vortrag: Maßnahmen für ein effektives Stressmanagement für eine bessere Leistungsfähigkeit im Berufsalltag** • Stressoren frühzeitig erkennen • Konzentration, Achtsamkeit und Entspannung • Präsenz, Balance & Stabilität • Resilienz, Finden neuer Ressourcen • Selbstbehauptung, Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und Klarheit • Körper und Geist in Einklang bringen • Selbstfürsorge, Gesundheitskompetenz • Selbstsicherheit, Stärkung individueller emotionaler Kompetenzen (Stärken stärken) • Konfliktlösungsstrategien, neue Sichtweisen • Bewegung für Körper und Geist • Bereitschaft für lebenslanges Lernen • Mut	**2,5**

15:00 – 18:30	• **Verhaltensprävention: Mehr Selbstsicherheit durch Aikido & Selbstbehauptung**:
	Aikido-Techniken gegen Stressoren (z. B. Angriffe)
	• Der Angriff: Tsuki (Schlag, Stich)
	• Die Verteidigung: Ki no nagare (fließende Form einer Technik)
	• Übungen: Dem Angriff gelassen begegnen: Akzeptanz / Konzentration, Aufmerksamkeit / Timing (die Sekunde <u>bevor</u> der Angriff kommt) / Ausweichen / den eigenen Raum schützen / Respekt
	• Aikido-Prinzip: Der Angreifer wird durch das Zentrum des Verteidiger bewegt und nicht durch Muskelkraft
	• Aikido-Prinzip: fließende Umlenkung der Energie des Angriffs
	• Aikido-Prinzip: Absichtslosigkeit, man nimmt keinen Einfluss auf den Angreifer. (Der Angriff läuft ins Leere durch die Angriffsenergie)
	• Aikido-Prinzip der mühelosen Stärke
	
	• Förderung von Ausgeglichenheit und Gelassenheit durch gezielte Übungen, die die Selbstwahrnehmung und Eigenbeobachtung stärken
	
	• **Transfer auf den beruflichen Alltag**
	- Wahrnehmung und Achtsamkeit für das eigene mentale und körperliche Befinden, Denkweisen und Verhaltensweisen
	- Umgang mit Leistungsstress, Fehlern und Kritik (Angriff)
	- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
	- Ermitteln einer neuen Haltung für das eigene Thema
	- Wie können neue Sichtweisen und Ressourcen gefunden werden?
	- Wie verändern diese das Verhalten im betrieblichen Kontext und wie können sie zur Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf führen?
	
	• **Erwartungshaltung klären:**
	  ○ Besprechung der individuellen Erwartungen
	  ○ Methodische Überprüfung der Ausrichtung und Zielsetzung
		3,5

19:30 – 20:30	**Verhaltensprävention: Den Geist zur Ruhe bringen** • Individuelle Gestaltung des eigenen Atems mit praxisnaher Anleitung für gezieltes Zur-Ruhe-Kommen des Geistes • **Beruhigung des Geistes durch Entspannung des Körpers**	1

	Die Muskeln entspannen durch gezielte Dehnungen die Körperwahrnehmung fördern. Transfer in den beruflichen Alltag	
	Methoden Tag III: Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	
Donnerstag	**Thema des Tages: Stärkung des Immunsystems: Durchsetzungsvermögen und souveräner Umgang mit Stress**	**8**
09:00 – 11:30	**Verhältnisprävention Vortrag:** **Stärkung des Immunsystems durch konstruktiven Umgang mit Stress** **Vortrag: „Die Wirkung von Gedanken und Handlungen auf Körper und Immunsystem“** • Einschließlich der Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem • Neuroplastizität: Der Einfluss von Achtsamkeit, mentaler Präsenz, Bewegung/Flexibilität und Koordination auf die Struktur und Funktion des Gehirns • Einfluss von Emotionen auf unsere Entscheidungen • **Aikido fundierte Methode zur Stressprävention:** Klarheit, Durchsetzung und Selbstsicherheit • Selbstfürsorge und Gesundheitskompetenz: Bedeutung für den Berufsalltag • Bedeutung für das Gesundheitssystem, insbesondere im Unternehmenskontext	**2,5**

11:30 – 12:30	**Verhaltensprävention: Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung**
	• **Naturwanderung mit Aikido-Einheiten**
	  ○ Kraftvolle Atemübungen
	  ○ Ashi sabaki (Schrittübungen zur Konzentration & Beweglichkeit)
	  ○ Geh-Meditation
	  ○ Bewegung als Strategie zur Stressreduktion
		1

15:00 – 17:00	**Verhältnisprävention: Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung** **Impulsvortrag: Innere Stärke & Aufrichtung** • Entwicklung einer positiven inneren Haltung als Grundlage für ein wertschätzendes Miteinander im Berufsalltag • Förderung von Resilienz in Konfliktsituationen durch achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen • Handlungskompetenzen im Bereich Selbstsicherheit, Durchsetzungskraft und Selbstwirksamkeit • Emotionale Kompetenzen im Zusammenhang mit Achtsamkeit, Respekt, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation	**2**

17:00 – 18:30	**Verhaltensprävention Aikido & Selbstbehauptung zur Stärkung des Immunsystems durch Stressvermeidung** • **Praktische Übungen für den Berufsalltag:** Taiso (Übungen) Übungen für entspannte Nacken, Rücken und Schultern • Routinen zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit im Arbeitsalltag • Geist und Körper in der Selbstbeobachtung zum Erreichen von mehr Konzentration für den Berufsalltag • **Aikido-Praxis** - Ki-ai (Schrei zur Energiefreisetzung) - Befreiungstechniken: das Prinzip der mühelosen Stärke (ohne Kraft oder Gewalt / Kontrolle über den Angreifer) • Reflektion: Spüre deine Stärke!	**1,5**
19:30 – 20:30	Tagesausklang: Den Geist zur Ruhe kommen lassen • Transfer in den beruflichen Alltag • Gleichgewicht für die Balance im Berufsalltag • Zentrieren & Ausrichten	**1**
	Methoden Tag IV: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion	
Freitag	**Selbstbehauptung, Gelassenheit, Selbstsicherheit & Selbstwirksamkeit in den Berufsalltag integrieren**	**5**
09:00 – 10:00 10:00 – 12:00 12:00 – 14:00	**Verhaltensprävention:** • **Aikido-Praxis** - Wiederholung aller Techniken - Erlebe deine Selbstwirksamkeit! **Verhältnisprävention:** • Strategien, um das Erlernte im Unternehmen multiplikatorisch im Unternehmen weiterzugeben und im Sinne der Verhältnisprävention zu etablieren. **Verhaltensprävention:** • Transfer in den beruflichen Kontext: Praktische Anleitung und Reflexion zur Umsetzung von Selbstbehauptungsstrategien im Arbeitsumfeld. • Fixieren persönlicher Prozesse und Ziele, um Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren • Entwicklung eines individuellen Übungsprogramms, Anwendbarkeit im beruflichen Kontext **Abschlussrunde & Feedback der Teilnehmenden im Dialog**	**1** **2** **2**
	Methoden: Übung, Gruppendiskussion	**34**

Zum Stundenplan:
Mindestens 30 Wochenstunden, davon 18,5 Stunden politische Bildung im Sinne von Verhältnisprävention
Programmänderungen vorbehalten.
Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.