

Wie kannst du UNIFEELING für dich nutzen?

Beispielaufstellung

Hier findest du eine Beispielaufstellung. Sie ist "offen".

Beim **offenen Aufstellen** schreibst du alles auf, was für dich wichtig ist. Was sollen die anderen wissen, um nicht "nur" zu fühlen, sondern vielleicht auch über die Situation nachdenken zu können?

Beim **verdeckten Aufstellen** schreibst du nicht auf, was für ein Thema du hast und was die Symbole für dich bedeuten. Du gibst deinem einfühlenden Teilnehmer nur Anweisungen, wie und wo er mitfühlen soll.

Der andere darf sich nur "unwissend" einfühlen – und er schreibt dir, was ihm sein Mitgefühl sagt, wenn er mit den nummerierten für ihn unbekanntem Symbolen mitfühlt.

Dabei muss er sich komplett auf seine Intuition verlassen.

Vielleicht passt es für dich, später im Verlauf der Aufstellung dem anderen zu sagen, was dein Thema ist und welche Bedeutung deine Symbole haben.

Alles ist möglich – so, wie es für dich stimmig ist.

Beispiel

Thema von Alina: "Ich fühle mich mit meinem Partner im Moment nicht so gut.

Woran liegt das – und wie kann man es verbessern?"

Alina nutzt UNIFEELING für sich, um bei diesem Thema mehr Klarheit zu bekommen.

Olaf fühlt mit und schreibt auf, was er fühlt.

Beim ersten Bild siehst du, dass Alina ihrer Aufstellung einen Titel gegeben und ihr Thema beschrieben hat (unter diesem Titel wird die Aufstellung gespeichert):



Bildauf... Verlauf

Aufstellung ist für andere sichtbar

Aufstellung löschen

Titel:

Was ist bei uns los?

Thema:

Seit ungefähr zwei Monaten hat sich in unsere Partnerschaft eine dunkle Wolke eingeschlichen. Wir können nicht mehr so frei und offen miteinander umgehen, wie vorher. Irgendetwas stimmt nicht, und ich weiß nicht, was es ist. Ich fühle mich oft meinem Partner gegenüber distanziert. Obwohl ich das eigentlich gar nicht will.

Teilnehmer/ Berater

Professionelle Berater

Teilnehmer einladen

Teilnehmer zulassen:

Ok

Nun stellt sie auf. Ganz einfach.

Ein Symbol für sich selbst (1) und ein Symbol für ihren Partner (2). Wie dies technisch geht, findest du in der Gebrauchsanweisung von UNIFEELING beschrieben.

Zuerst stellt sie ein Symbol für sich selbst auf und schreibt rechts die entsprechenden Texte dazu:



Bildauf... Verlauf

Symbol 1

Symbol löschen

Bezeichnung: Ich

Beschreibung:

Ich habe das Gefühl, über mich selbst nicht so viel schreiben zu müssen. Ich brauche hier nichts zu erklären.

Auftrag/ Frage an das Symbol:

Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Dann das Symbol für ihren Partner und die entsprechenden Texte dazu:

Alina Monja: Was ist bei uns los?

Bildauf... Verlauf

Symbol 2

Symbol löschen

Bezeichnung: Mein Partner

Beschreibung:

Er verhält sich seit ungefähr zwei Monaten etwas anders als sonst. Wir haben versucht, darüber zu reden, aber ihm ist es nicht wirklich bewusst. Er kann mit meinem Gefühl nicht so viel anfangen. Allerdings hat er zugegeben, dass seit dieser Zeit bei uns etwas ein bisschen anders ist, er misst dem aber nicht so viel Bedeutung bei. Also setzt er sich damit auch nicht so sehr auseinander. Er denkt eher, dass es mein Problem ist.

Auftrag/ Frage an das Symbol:

Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur so hingestellt. Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfühlst?

Anschließend gibt sie den Symbolen noch jeweils eine Farbe (siehe Gebrauchsanweisung) und bereitet die Aufstellung zum Einfühlen für andere vor:

1. Sie klickt auf das freie Feld, so dass kein Symbol mehr ausgewählt ist.
2. Dann klickt sie auf das freie Kästchen bei "Aufstellung ist für andere sichtbar" (Häkchen aktivieren) und 3. klickt sie auf "Veröffentlichen".

Bildauf... Verlauf

Aufstellung ist für andere sichtbar

Aufstellung löschen

Titel:

Was ist bei uns los?

Thema:

Seit ungefähr zwei Monaten hat sich in unsere Partnerschaft eine dunkle Wolke eingeschlichen. Wir können nicht mehr so frei und offen miteinander umgehen, wie vorher. Irgendetwas stimmt nicht, und ich weiß nicht, was es ist. Ich fühle mich oft meinem Partner gegenüber distanziert. Obwohl ich das eigentlich gar nicht will.

Teilnehmer/ Berater

Professionelle Berater

Teilnehmer einladen

Teilnehmer zulassen:

Ok

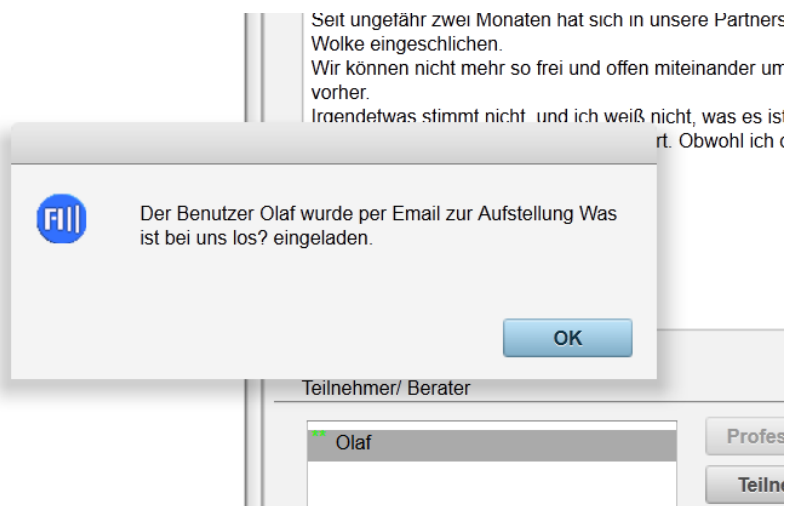
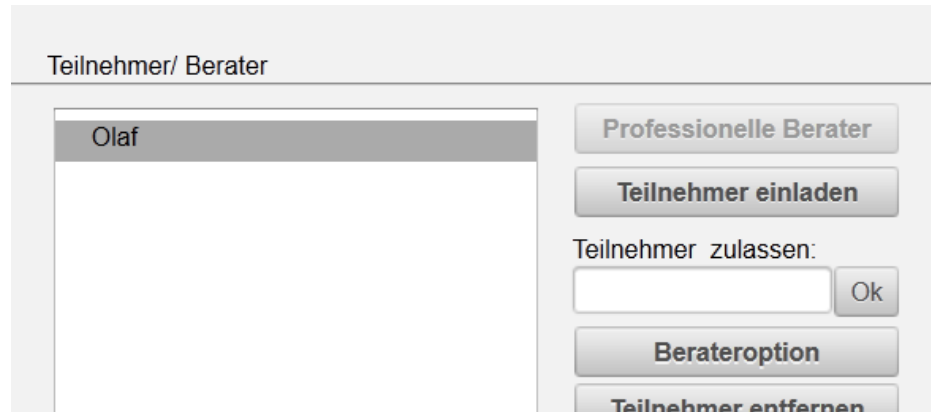
Berateroption

Teilnehmer entfernen

en Rückgängig Abmelden Beitrag entfernen Beitrag neu nutzen **Veröffentlichen**

Dann entscheidet sie, wer sich in ihre Aufstellung einföhlen soll: Olaf. Und zwar in beide Symbole.

Also trägt sie bei "Teilnehmer zulassen" den Alias von Olaf ein. Anschließend klickt sie auf "ok". Der Alias Olaf erscheint in der Liste. Nun klickt sie in der Liste nochmal auf den Alias Olaf, damit er ausgewählt ist, und anschließend auf "Teilnehmer einladen".



Jetzt kann sie nur noch abwarten, bis sie vom Programm UNIFEELING die Information erhält, dass alle Fragen beantwortet wurden. Diese Information kommt nur, wenn auch Fragen gestellt wurden (d.h. dass in dem Feld "Auftrag / Fragen an das Symbol" Texte eingegeben wurden).

Da sie aber auch Olafs Email-Adresse hat, kann sie sich außerhalb von UNIFEELING auch mit Olaf austauschen und nachfragen, wann er sich einföhlen wird, und ihn bitten, Bescheid zu geben, wenn er fertig ist.

Olaf bekommt von UNIFEELING eine Mail und klickt auf den Link, um Zugang zur Aufstellung von Alina zu erhalten. So sieht es aus Olafs Perspektive aus:

Einladung zu UNIFEELING

Unifeeling

30.12.2012 14:01

An: Olaf Jacobsen;

Lieber Olaf,

ich lade dich ein, mir auf UNIFEELING bei meiner Aufstellung mit dem Titel "Was ist bei uns los?" zu helfen.

Klicke dazu auf folgenden Link, rufe meine Aufstellung auf und lies meine Fragen, die ich dort formuliert habe.

Wenn du mir gerade nicht helfen kannst, gib mir bitte kurz Bescheid.

Falls du hier auf den Link klickst und kannst bei UNIFEELING meine Aufstellung nicht mehr aufrufen, dann habe ich inzwischen die Aufstellung bewegt oder beendet.


Ich danke dir für deine Bereitschaft.

Link: <http://www.online-aufstellen.com/?>

[UOA7NgAGXpYqC18EkalAK5YAmEngAdFUZ1ZyenNrE+NwAEJ9mti8l8ts2h](http://www.online-aufstellen.com/?UOA7NgAGXpYqC18EkalAK5YAmEngAdFUZ1ZyenNrE+NwAEJ9mti8l8ts2h)

Lieben Gruss

Alina

 Olaf Jacobsen: Was ist bei uns los?



Bildaufbau Verlauf

Aufstellung ist für andere sichtbar

Titel:

Was ist bei uns los?

Thema:

Seit ungefähr zwei Monaten hat sich in unsere Partnerschaft eine dunkle Wolke eingeschlichen. Wir können nicht mehr so frei und offen miteinander umgehen, wie vorher. Irgendetwas stimmt nicht, und ich weiß nicht, was es ist. Ich fühle mich oft meinem Partner gegenüber distanziert. Obwohl ich das eigentlich gar nicht will.

Wiederholen

Rückgängig

Abmelden

Veröffentlichen

Olaf klickt auf das erste Symbol, um die Informationen dazu zu lesen.

The screenshot shows a software interface with two panes. The left pane contains two symbols: a yellow heart with the number '1' inside, surrounded by a green circle with double-headed arrows, and a blue heart with the number '2' inside. The right pane is titled 'Verlauf' and contains the following text:

Bildaufbau Verlauf

Symbol 1

Bezeichnung: Ich

Beschreibung:
Ich habe das Gefühl, über mich selbst nicht so viel schreiben zu müssen. Ich brauche hier nichts zu erklären.

Auftrag/ Frage an das Symbol:
Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Dann klickt er auf das zweite Symbol und liest die Texte zum Partner. Anschließend klickt er auf das Feld "Verlauf", um mit seinem Einfühlen beginnen zu können.

Er klickt wieder auf Symbol 1 und findet unten rechts die entsprechende Frage / den entsprechenden Auftrag dazu.

The screenshot shows the same software interface. The right pane now displays a confirmation message and a question for 'Ich'.

2012-12-30 13:54:07 Alina

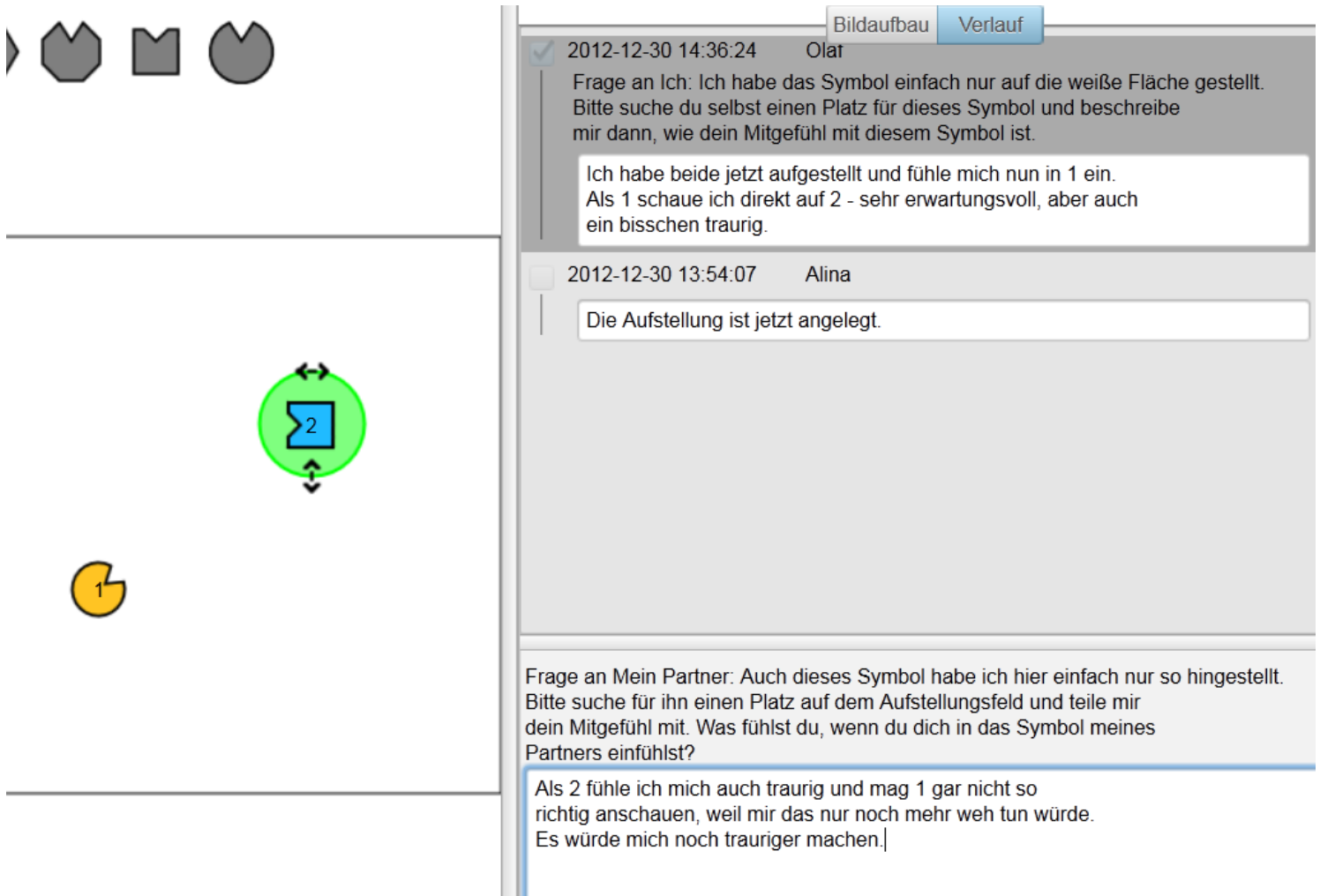
Die Aufstellung ist jetzt angelegt.

Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Buttons at the bottom: Wiederholen, Rückgängig, Abmelden, Veröffentlichen

Nun stellt er beide Symbole auf (siehe Gebrauchsanweisung), klickt anschließend wieder das erste Symbol an, fühlt sich ein und schreibt alles in das freie Textfeld unten. Ist er mit dem Text fertig, drückt er als nächstes zuerst auf "Veröffentlichen".

Erst **nach dem VERÖFFENTLICHEN** klickt er das zweite Symbol an, um sich dort einzufühlen und einen Text dazu aufzuschreiben.



The image shows a digital workspace on the left and a chat interface on the right. In the workspace, there are two symbols: a yellow circle with a notch and the number '1' (Symbol 1), and a green circle with a blue square containing the number '2' (Symbol 2). Symbol 2 has red double-headed arrows indicating it is selected. At the top left of the workspace are three icons: a grey arrow, a grey circle with a notch, and a grey circle with a notch. The chat interface on the right has two tabs: 'Bildaufbau' and 'Verlauf'. The 'Verlauf' tab is active, showing a list of messages. The first message is from 'Olaf' at 2012-12-30 14:36:24, with a question and an answer. The second message is from 'Alina' at 2012-12-30 13:54:07, with a short response. Below the chat is a question from 'Mein Partner' and an answer.

2012-12-30 14:36:24 Olaf
Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.
Ich habe beide jetzt aufgestellt und fühle mich nun in 1 ein. Als 1 schaue ich direkt auf 2 - sehr erwartungsvoll, aber auch ein bisschen traurig.

2012-12-30 13:54:07 Alina
Die Aufstellung ist jetzt angelegt.

Frage an Mein Partner: Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur so hingestellt. Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfühlst?
Als 2 fühle ich mich auch traurig und mag 1 gar nicht so richtig anschauen, weil mir das nur noch mehr weh tun würde. Es würde mich noch trauriger machen.]

Hat er die Antwort für das zweite Symbol fertig, klickt er wieder auf "Veröffentlichen" und möchte dann aber noch einen allgemeinen Kommentar abgeben. Dazu klickt er einfach nur in das freie Aufstellungsfeld, damit kein Symbol ausgewählt ist, und kann nun rechts unten einen Kommentar schreiben, der keinem Symbol zugeordnet ist.

Er hat das Gefühl, nun noch ein lösendes Element dazustellen zu wollen, um genauer erfühlen zu können, welche Hintergründe die Trauer von beiden haben könnte. Dies schlägt er Alina vor:

richtig anschauen, weil mir das nur noch mehr weh tun würde. Es würde mich noch trauriger machen.

2012-12-30 14:36:24 Olaf
Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Ich habe beide jetzt aufgestellt und fühle mich nun in 1 ein. Als 1 schaue ich direkt auf 2 - sehr erwartungsvoll, aber auch ein bisschen traurig.

2012-12-30 13:54:07 Alina
Die Aufstellung ist jetzt angelegt.

Kommentar:
Es fühlt sich tatsächlich so an, als ob eher 1 die Traurigkeit hat - und 2 hat die Schwierigkeit, mit dieser Traurigkeit umzugehen. Um das genauer untersuchen zu können, würde ich vorschlagen, noch ein lösendes Element dazuzustellen und zu beobachten, wie sich dann die Gefühle verändern.
Entweder stellst du selbst ein Symbol dazu oder du lässt es mich machen. Wenn ich es machen soll, müsstest du mir zuerst noch die Berateroption geben: In deiner Teilnehmerliste meinen Namen anklicken, dann auf "Berateroption" klicken - und dann auf "Veröffentlichen".

Wiederholen Rückgängig Abmelden Veröffentlichen

Alina gibt ihm die Beraterfunktion. Sie klickt in ihrer Liste auf seinen Alias, auf "Berateroption" und dann auf "Veröffentlichen".

Teilnehmer/ Berater

Olaf Berater

Professionelle Berater

Teilnehmer einladen

Teilnehmer zulassen: Ok

Berateroption

Teilnehmer enternen

Nun muss Olaf die Aufstellung schließen, sie neu aufrufen (aus der Liste aller Aufstellungen) und hat jetzt die Möglichkeit, neue Symbole auf das Feld zu ziehen und sich einzufühlen.

Der weitere Verlauf der Aufstellung ist in der folgenden Bilderreihe zu sehen:



Bildaufbau Verlauf

Symbol 3

Bezeichnung: lösendes Element

Beschreibung:

Ein lösendes Element hat keine spezielle Bedeutung. Es ist einfach nur ein "lösendes Element". Das stellt man dazu und beobachtet einfach, was sich dadurch in der Aufstellung und in unseren Mitgefühlen bewegt / verändert, um seine Schlüsse daraus ziehen zu können.

Auftrag/ Frage an das Symbol:



In der hier vorhandenen Bilderreihe steht in Zukunft der aktuelle Text zum Bild immer oben rechts:



Bildaufbau Verlauf

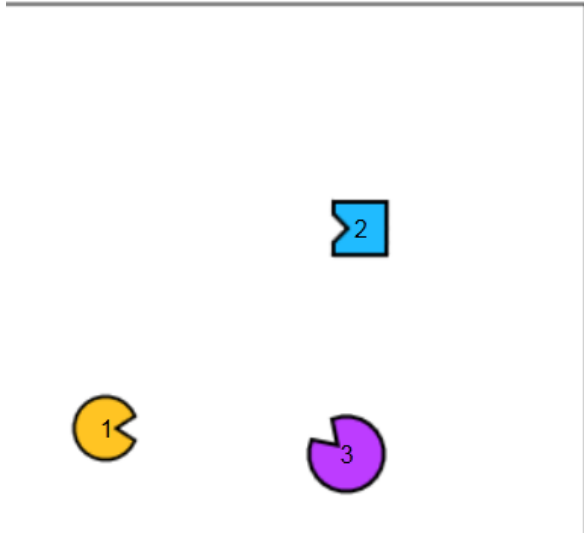
2012-12-30 15:00:39 Olaf
Kommentar zu lösendes Element:
Ich habe als lösendes Element das Bedürfnis, mich genau so zu stellen, dass ich zu beiden den gleichen Abstand habe und ungefähr dazwischen stehe.

2012-12-30 14:50:25 Olaf
Es fühlt sich tatsächlich so an, als ob eher 1 die Traurigkeit hat - und 2 hat die Schwierigkeit, mit dieser Traurigkeit umzugehen. Um das genauer untersuchen zu können, würde ich vorschlagen, noch ein lösendes Element dazuzustellen und zu beobachten, wie sich dann die Gefühle verändern.
Entweder stellst du selbst ein Symbol dazu oder du lässt es mich machen. Wenn ich es machen soll, müsstest du mir zuerst noch die Berateroption geben: In deiner Teilnehmerliste meinen Namen anklicken, dann auf "Berateroption" klicken - und dann auf "Veröffentlichen".

2012-12-30 14:49:25 Alina

2012-12-30 14:42:34 Olaf
Frage an Mein Partner: Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur so hinge Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfühlst?





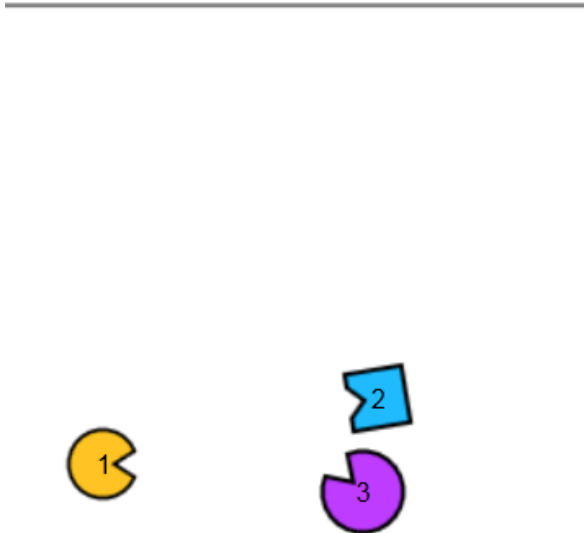
Bildaufbau Verlauf

2012-12-30 15:03:33 Olaf
Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Als 1 werde ich nun noch trauriger und möchte mich zu 3 drehen. Ich will 3 sehen. Direkt anschauen. Dabei kommen mir Tränen.

2012-12-30 15:00:39 Olaf
Kommentar zu lösendes Element:
Ich habe als lösendes Element das Bedürfnis, mich genau so zu stellen, dass ich zu beiden den gleichen Abstand habe und ungefähr dazwischen stehe.

2012-12-30 14:50:25 Olaf
Es fühlt sich tatsächlich so an, als ob eher 1 die Traurigkeit hat - und 2 hat die Schwierigkeit, mit dieser Traurigkeit umzugehen. Um das genauer untersuchen zu können, würde ich vorschlagen, noch ein lösendes Element dazuzustellen und zu beobachten, wie sich dann die Gefühle verändern.
Entweder stellst du selbst ein Symbol dazu oder du lässt es mich machen. Wenn ich es machen soll, müsstest du mir zuerst noch die Berateroption geben: In deiner Teilnehmerliste meinen Namen anklicken, dann auf "Berateroption" klicken - und dann auf "Veröffentlichen".



Bildaufbau Verlauf

2012-12-30 15:06:04 Olaf
Frage an Mein Partner: Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur. Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfügst?

Als 2 finde ich 3 total gut und kann mich sogar daneben stellen und auf 1 schauen - mit ganz liebevollen Gefühlen.

2012-12-30 15:03:33 Olaf
Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Als 1 werde ich nun noch trauriger und möchte mich zu 3 drehen. Ich will 3 sehen. Direkt anschauen. Dabei kommen mir Tränen.

2012-12-30 15:00:39 Olaf
Kommentar zu lösendes Element:
Ich habe als lösendes Element das Bedürfnis, mich genau so zu stellen, dass ich zu beiden den gleichen Abstand habe und ungefähr dazwischen stehe.

2012-12-30 14:50:25 Olaf
Es fühlt sich tatsächlich so an, als ob eher 1 die Traurigkeit hat und 2 hat die Schwierigkeit, mit dieser Traurigkeit umzugehen. Um das genauer untersuchen zu können, würde ich vorschlagen, noch ein lösendes Element dazuzustellen und zu beobachten, wie sich dann die Gefühle verändern.
Entweder stellst du selbst ein Symbol dazu oder du lässt es mich machen. Wenn ich es machen soll, müsstest du mir zuerst noch die Berateroption geben: In deiner Teilnehmerliste meinen Namen anklicken, dann auf "Berateroption" klicken - und dann auf "Veröffentlichen".



Bildaufbau

Verlauf

2012-12-30 15:08:19 Olaf

Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Als 1 möchte ich soooo gerne auf die beiden zugehen, aber mein starkes Trauergefühl hält mich davon ab. Ich muss erst einmal ganz viel weinen ...

2012-12-30 15:06:04 Olaf

Frage an Mein Partner: Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur so hingelassen. Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfügst?

Als 2 finde ich 3 total gut und kann mich sogar daneben stellen und auf 1 schauen - mit ganz liebevollen Gefühlen.

2012-12-30 15:03:33 Olaf

Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe



Bildaufbau

Verlauf

2012-12-30 15:11:29 Olaf

Ich bin als Olaf jetzt unsicher, kann nicht mehr weiter einfühlen, weil vielleicht erst einmal ein nachfühlen von deiner Seite aus dran ist. Kannst du was damit anfangen, was ich hier schreibe? Ich warte mal auf dein Feedback - und ob du weitere Wünsche und Fragen hast. Ich schreib dir eine Email, dass ich mit den ersten Schritten fertig bin ...

2012-12-30 15:08:19 Olaf

Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Als 1 möchte ich soooo gerne auf die beiden zugehen, aber mein starkes Trauergefühl hält mich davon ab. Ich muss erst einmal ganz viel weinen ...

2012-12-30 15:06:04 Olaf

Frage an Mein Partner: Auch dieses Symbol habe ich hier einfach nur so hingelassen. Bitte suche für ihn einen Platz auf dem Aufstellungsfeld und teile mir dein Mitgefühl mit. Was fühlst du, wenn du dich in das Symbol meines Partners einfügst?



Bildauf... Verlauf

2012-12-30 15:16:29 Alina

Hallo Olaf,
ich danke dir von Herzen. Mir ist durch das Beobachten der von dir bewegten Aufstellung eingefallen, dass vor ca. zwei Monaten etwas Unangenehmes zwischen mir und meinen Eltern vorgefallen ist, was mich sehr traurig gemacht hat. Dadurch konnte ich nicht mehr für meinen Partner so offen sein. Ich habe vorhin viel geweint darüber, habe meinen Tränen einfach fließen lassen und habe jetzt das Gefühl, dass es schon viel besser ist zwischen meinem Partner und mir. Danke dir!

2012-12-30 15:11:29 Olaf

Ich bin als Olaf jetzt unsicher, kann nicht mehr weiter empfinden, weil vielleicht erst einmal ein nachfühlen von deiner Seite aus dran ist. Kannst du was damit anfangen, was ich hier schreibe? Ich warte mal auf dein Feedback - und ob du weitere Wünsche und Fragen hast. Ich schreibe dir eine Email, dass ich mit den ersten Schritten fertig bin ...

2012-12-30 15:08:19 Olaf

Frage an Ich: Ich habe das Symbol einfach nur auf die weiße Fläche gestellt. Bitte suche du selbst einen Platz für dieses Symbol und beschreibe mir dann, wie dein Mitgefühl mit diesem Symbol ist.

Durch dieses intuitive Mitfühlen von Olaf wurde in Alina eine Erinnerung geweckt, die ihr geholfen hat, eine unverarbeitete Situation nachträglich zu verarbeiten. Diese unverarbeitete Situation hatte unbewusst zwischen ihr und ihrem Partner gewirkt – obwohl die beiden keine Auseinandersetzung hatten. Nun war wieder viel mehr Nähe zwischen beiden möglich.

Dies war eine Beispielaufstellung. Es "muss" aber nicht immer emotional und tiefgehend verlaufen. Man kann auch genauso gut Aufstellungen machen, um sich ganz "normale" Fragen im Alltag zu beantworten:

- Soll ich mit meinem Vermieter Frieden schließen oder mir eher eine neue Wohnung suchen? Was macht mehr Sinn oder hat bessere Chancen?
- Soll ich mich für Job A oder Job B bewerben? Welche Firma hat das bessere Charisma?
- Sind auch Vorhersagen von Sportergebnissen möglich? So, wie die "Orakel-Krake Paul" bei der Fußballweltmeisterschaft 2010 fast alle Ergebnisse richtig vorausgesagt hatte?

Viel Erfolg, Resonanz und Vergnügen beim Experimentieren mit UNIFEELING!