



**Madeleine
Saar**

Die 7 besten Hacks gegen Stress

**Der bewährte Leitfaden für
Executives**

Macht Arbeiten in Deutschland krank?

Was Unternehmern den größten Stress bereitet

Die momentane Situation in den Unternehmen ist tatsächlich besorgniserregend:

Jede zweite Person steht kurz vor dem Burnout.

Bei 20% der in Deutschland Beschäftigten ist bereits eine Depression diagnostiziert worden.

Die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund einer psychischen Erkrankung hat in den letzten zehn Jahren um 80% zugenommen.

Dies sind aktuelle Headlines aus Studien, Statistiken und Gesundheitsreports der Krankenkassen (TK, AOK, DAK) und des Bundesgesundheitsministeriums.

Vor dem Hintergrund, dass der Zeitraum der Arbeitsunfähigkeit bei einer psychischen Diagnose meistens länger ist, lohnt sich eine genauere

Auseinandersetzung mit den Ursachen. Schließlich sind die Kosten für einen Ausfall immens. Besonders gravierend wird es, wenn der Unternehmer selbst betroffen ist.



Die häufigste Ursache gerade für Burnout, Depressionen und Ängste ist STRESS.

Welches sind typische Gründe für Stress gerade im Berufsleben eines Unternehmers?

- Ständiger Termindruck und ständige Erreichbarkeit
- Hohe Arbeitsbelastung
- Enge Deadlines
- Konflikte mit Mitarbeitern und Führungskräften
- Probleme im Privatleben, die sich auf den Berufsalltag auswirken

Was ist Stress?

Neutral betrachtet ist Stress die Antwort des Körpers auf Störungen und Aufregungen in der Außenwelt. Dies kann kurzfristig positiv sein. Das Problem in der heutigen Zeit: Stress wird nicht mehr abgebaut und damit zu einem Dauerzustand.

Die langfristigen Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit sind gravierend.

In diesem Leitfaden erfährst du die 7 grundlegenden Faktoren, mit denen du den Supergau Burnout vermeidest. Du erhältst einfach im Alltag umsetzbare Tools & Methoden, mit denen du dem ständigen Stress ein Ende bereitest. Damit bringst du die Performance deines Unternehmens, deines Teams und vor allem von dir selbst auf ein völlig neues Level.

Für alles gibt es eine Lösung - vor allem auch für das Thema Stress.

1. Multitasking ist eine Illusion

Warum Unternehmer & Executives auf nachhaltige Produktivität setzen sollten

Wer kennt es nicht. Das Email-Postfach platzt aus allen Nähten, die To-Do Liste ist übervoll und auf der Toilette werden noch schnell Nachrichten beantwortet.

Im rasanten Geschäftsleben neigen viele Unternehmer und Executives dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Sie sind im Hustle-Modus:

In zwei Teams-Meetings parallel, nebenbei Emails beantworten und gleichzeitig der Assistentin über zwei Büros hinweg noch die Aufgaben mitgeben, die dringend erledigt werden müssen.

Dieses Konzept gehört zum Alltag vieler Unternehmer und muss dringend hinterfragt werden!

Forschung und Erfahrung zeigen immer wieder, dass Multitasking langfristig keine erstrebenswerte Lösung ist.

Der Versuch, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, führt meistens zu oberflächlichem Arbeiten und Qualitätsverlusten. Für Führungskräfte hat diese Herangehensweise verheerende Auswirkungen auf die Effizienz und auf das Geschäftsergebnis.

Zeit ist die wertvollste Ressource eines Unternehmers. Letztlich führt Multitasking zu Zeitverschwendung und nicht zu einer Zeitersparnis.

Viele Studien zeigen, dass das Umschalten zwischen Aufgaben mehr Zeit kostet, als dass sie gespart wird. Sich ständig in neue Aufgaben einzudenken ist für das Gehirn viel anstrengender, als für eine gewisse Zeit fokussiert an einer Aufgabe zu sitzen.



1. Multitasking ist eine Illusion

Im Gehirn kommt es zu einer Reizüberflutung, was dazu führt, dass die Konzentrationsfähigkeit abnimmt, Fehler zunehmen und die Produktivität sinkt.

Außerdem erhöht sich beim ständigen Wechsel zwischen Aufgaben schnell der Cortisolspiegel.

Langfristig steigen so die Risiken für Burnout und andere gesundheitliche Probleme. Die ständige Erreichbarkeit, das Arbeiten bis tief in die Nacht und der permanente Kampf, zahlreiche Anforderungen gleichzeitig zu bewältigen, belasten die körperliche sowie die geistige Gesundheit enorm.

Niemand muss ständig erreichbar sein. Die Welt dreht sich weiter, wenn du zwei Stunden nicht erreichbar bist und fokussiert und konzentriert an etwas arbeiten kannst.

Lasse dein Handy in einem anderen Zimmer, schließe das Email-Postfach und schalte alle Ablenkungen aus. Anstatt das Handy mit zur Toilette zu nehmen und noch schnell die neuesten Emails zu checken, schließe für ein paar Momente die Augen und konzentriere dich auf das Hier und Jetzt.

Der Fokus auf das Hier und Jetzt reduziert Stress, beruhigt den Geist und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.



Ein paar Augenblicke der Ruhe, und schon sieht die Welt ganz anders und viel entspannter aus.

2. GEDANKEN schaffen Realität

Der Alltag von Executives ist oft geprägt von permanenten Gedankenkarussell und konstantem Druck. Die Gedanken drehen sich oft um das Schlechte und Negative und Worst-Case-Szenarien werden regelmäßig durchdacht. Es fühlt sich an, als ob das Glas immer halb leer statt halb voll ist. Das Streben nach Höchstleistung, sowohl für sich selbst als auch für das Team und das Unternehmen, verstärken die innere Unruhe und den Erfolgsdruck. Misstrauen und hohe Erwartungen an sich selbst sind sehr belastend, und die Fähigkeit, Verantwortung abzugeben, fällt schwer.

Der erste Blick morgens nach dem Aufwachen geht direkt auf das Handy. Schon sind die ersten Gedanken bei der unüberwindbar erscheinenden To-Do Liste und den 100.000 Dingen, die zu erledigen sind. Die letzten Gedanken voller Stirnrunzeln und Sorgenfalten abends vor dem Einschlafen kreisen darum, was alles nicht geschafft wurde und welcher Mitarbeiter für den größten Frust gesorgt hat.



Welche Möglichkeiten gibt es diesen negativen Gedankenspiralen zu entkommen?

Entwickle neue Perspektiven und betrachte die Situation aus einem anderen Blickwinkel, anstatt dich auf das Negative zu konzentrieren.

Ein positives Mindset hilft dabei Herausforderungen im Geschäfts- und Privatleben mit Optimismus zu begegnen – ohne dass direkt der Stress ausbricht. Perfektionismus killt und setzt oft unrealistische Ziele – was zur Demotivation der Mitarbeiter führen kann. Akzeptiere, dass nicht alles perfekt sein muss und an der ein oder anderen Stelle auch 90% ein sehr gutes wertvolles Ergebnis sind.

Das Schaffen einer positiven Arbeitsatmosphäre reduziert nachweislichen den Druck und schafft ein Umfeld, in dem sich Mitarbeiter selbst mehr zutrauen und gerne zur Arbeit kommen. Mikromanagement & permanente Kontrolle führen dagegen zu mehr Stress.

3. Wut und Frust sind vergesellschaftet

Es gibt Tage, an denen die Dinge überhaupt nicht nach den eigenen Vorstellungen verlaufen. In solchen herausfordernden Situationen wünschen sich viele Unternehmer besser mit Stress umgehen zu können, Emotionen besser zu kontrollieren und im Alltag resilienter zu sein.

Einigen ist bereits bewusst, dass sie regelmäßig wütend oder frustriert reagieren, wenn z. B. ein Mitarbeiter erneut nicht den Anweisungen folgt oder Aufgaben nicht wie gewünscht erledigt werden. Auch wenn jemand schon wieder krankheitsbedingt ausfällt und alles umgeplant werden muss, sorgt dies oft für Misstrauen und Bitterkeit.

Manchmal führen scheinbare Kleinigkeiten im Alltag dazu, dass Menschen ihre Fassung verlieren, den gesamten Tag über gereizt sind und ihren Ärger an ihren Mitarbeitern auslassen.

Sei es aufgrund von Verkehrsproblemen, rücksichtslosem Verhalten anderer im Straßenverkehr oder technischen Schwierigkeiten in Meetings. Leider kann sich diese negative Stimmung schnell auf das gesamte Team übertragen.



Was sind die Ursachen dafür?

Besonders stressige Situationen rufen besonders starke Emotionen hervor. Dann werden im Affekt Dinge gesagt, die andere verletzen. Es ist somit immens wichtig, dass wir unsere Emotionen im Griff haben.

Welche Möglichkeiten gibt es in solchen emotional herausfordernden Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben, emotionale Reaktionen zu mildern und Konflikte konstruktiv zu lösen?

Stress ist oft Auslöser von Wut. Wut, Frust, Ärger, Zorn und ähnliche negative Gefühle wiederum führen dazu, dass Stresshormone im Körper weiter steigen.

Eine der wesentlichen Techniken, die zusätzlich sogar sehr schnell wirkt, ist Emotionsregulation. Hierfür hältst du in emotionalen Situationen inne und fokussierst dich nur darauf, deine Emotionen wahrzunehmen. Wichtig ist zudem, nicht sofort impulsiv zu reagieren. Du kannst dann gezielt entscheiden, wie du reagieren möchtest.

Bereits Viktor Frankl, ein bekannter österreichischer Neurologe und Psychiater, hat gesagt: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

4. Energiebooster für den Alltag

Viele Unternehmer fühlen sich ständig müde, erschöpft und dauernd unter Strom. Es bleibt weder Zeit für Pausen, noch für den Gang zur Toilette. Und gegessen wird zwischen Tür und Angel ungesundes Fastfood.

Lange Arbeitszeiten gehören inzwischen nicht nur in der Chefetage, sondern fast überall zum Standard. Laut den neuesten Zahlen der Techniker Krankenkasse leidet fast jeder zweite unter Schlafstörungen.

Manch einer wird morgens total gerädert mit dicken Augenringen wach und kommt erst nach dem dritten Kaffee langsam in die Gänge. Ein Blick in den Terminkalender verheißt nichts Gutes, denn über den gesamten Tag folgt ein Meeting auf das nächste.

Wie schön wäre es, einfach wieder etwas Zeit für Ruhe, Entspannung und sich selbst zu haben. Doch dafür bleibt im durchgetakteten Alltag keine Zeit.



Dann muss es wohl doch wieder der schnelle Mittagssnack zwischendurch sein und noch schnell ein Kaffee vor dem nächsten Termin.

Was kann man als Unternehmer jetzt tun, um die eigene Energie zu steigern?

Im Bereich Energiemanagement gibt es zwei Faktoren, die unsere Energie MAXIMAL beeinflussen. Das ist zum einen die Ernährung und zum anderen die Schlafgewohnheiten. Diese beiden Hebel lassen sich bewusst so setzen, dass man in jedem Meeting mit Leichtigkeit performt, ohne weiterhin als Kaffeejunkie im Mittagstief zu landen.

Diese einfach umsetzbaren Tipps helfen dir deine Energie positiv zu beeinflussen:

Achte darauf, dass du zwischen 7-8 Stunden Schlaf bekommst und verbanne alle Elektrogeräte aus deinem Schlafzimmer.

Statt Fastfood oder Billigtütensuppe in der Mittagspause kaufe dir lieber eine gesunde Biosuppe. Alternativen gibt es heutzutage genügend.

Integriere viel Obst und Gemüse in deine Ernährung und greife statt dem Schokoriegel als kurzfristigem Energiebooster lieber zu einer Handvoll Nüsse. Gesunde Fette schaden deinem Körper nicht. Im Gegenteil, dein Körper und deine Energie werden es dir danken.

5. Sitzen ist das neue Rauchen

Fast jeder dritte Deutsche leidet laut Studien des Robert-Koch-Instituts an Bluthochdruck. Die häufigsten Ursachen? Zu wenig Bewegung, Übergewicht und zu viel Alkohol.

Vom Bett ins Auto, mit dem Auto in die Tiefgarage des Büros, von der Tiefgarage mit dem Aufzug ins Büro, zehn Stunden sitzen, das gleiche nochmal zurück. Bewegung Fehlanzeige! Hinzu kommen andere gesundheitliche Beschwerden aufgrund von Stress wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Rückenprobleme, Magenbeschwerden. Schmerzmittel oder eine Spritze vom Arzt dürfen hier nicht zur Dauerlösung werden.

Wenn wenig Zeit für sich selbst und für Entspannung bleibt, fällt es häufig schwer, daran etwas zu ändern. Dann kann es sein, dass gerade dann ein superwichtiger Termin dazwischenkommt, wenn man sich fest vorgenommen hat, endlich wieder ins Fitness-Studio zu gehen.

Die gute Nachricht: Es ist gar nicht notwendig, jeden Tag 3 Stunden im Fitnessstudio zu verbringen. Bei akutem Stress hilft ein bisschen Bewegung sofort.

Warum?

Weil die überschüssige Energie im Körper freigesetzt und nicht festgehalten wird. Die Reaktion des Körpers auf akuten Stress ist immer noch die gleiche wie in der Steinzeit, auch wenn die Ursachen für Stress heute andere sind. Cortisol und Noradrenalin steigen, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an und der Körper stellt sich auf ACTION und einen höheren Energieverbrauch ein.

Was machen die Menschen heute bei Stress? Meistens nichts. Sie ignorieren ihn und bleiben weiter vor dem PC sitzen. Das ist genau das Gegenteil von dem, was für den Körper jetzt hilfreich wäre, um die gerade produzierten Stresshormone wieder abzubauen. Da die Aktivitäten der Menschen in der Steinzeit viel mit den Beinen zu tun hatten, helfen genau diese „Bein-Aktivitäten“, um Stresshormone schnellstmöglich wieder abzubauen.

Wie wäre es mit Treppensteigen, Schreibtischkniebeuge, Stuhlyoga, Wandliegestütze oder einer Runde Hampelmann?

All dies sind schnell wirksame Aktivitäten, die das Stresslevel sofort reduzieren und die Beine körperlich beanspruchen. Der positive Nebeneffekt: Dein Körper schüttet Endorphine und Dopamin aus.

Übrigens: Die meisten dieser Aktivitäten können sogar während eines laufenden Meetings durchgeführt werden. Bei vielen Online-Meetings kann die Kamera auch einmal für kurze Zeit ausbleiben.



6. Erfolg macht einsam

Nur noch schnell die Welt retten?

Viele Unternehmer & Executives erkennen sich im Song von Tim Bendzko wieder. Im Song geht es darum, wie jemand eine auf ihn wartende Person vertrösten muss, weil er mit anderen Dingen beschäftigt ist.

Tatsächlich ist es keine Seltenheit, dass Unternehmer abends noch viele Stunden im Büro verbringen und die Familie zuhause wartet. Das Unverständnis vom Ehepartner führt häufig zu Streitigkeiten und das soziale Leben leidet. Druck und somit Stress steigen immer weiter an.

Für Freunde bleibt durch die viele Arbeit keine Zeit. Am Wochenende wird häufig durchgearbeitet. Falls doch einmal freie Zeit bleibt, ist Schlafen und Entspannen auf der Couch angesagt, anstatt wieder einen vollen Terminkalender zu haben.

Wenn keine Zeit fürs Privatleben und Freunde bleibt, entstehen in der Partnerschaft die nächsten Konflikte.

Für die anderen ist es selten nachvollziehbar, dass jemand so viel arbeitet und sich im Unternehmen derart verausgibt. Zudem werden Gemeinsamkeiten und somit auch Gesprächsthemen weniger. Partner und Freunde haben an den Geschichten aus der Firma meist wenig Interesse.

Auf diese Weise fühlen sich Geschäftsführer und Unternehmer häufig sozial isoliert, von einer gesunden Work-Life-Balance kann keine Rede mehr sein.

Investiere Zeit in Selbstfürsorge und Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga und lege klare Prioritäten fest. Statt auf dem Sofa abzuhängen, frage dich was die Ursachen für den ganzen Stress, die hohe Arbeitsbelastung und die permanente Erschöpfung sind. Eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben trägt wesentlich zur Steigerung der Lebensqualität bei.

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstwertschätzung ist eine zentrale Führungskompetenz.



7. Sparringpartner auf Augenhöhe

An der Spitze wird's einsam: Manager fühlen sich oft nicht nur abgetrennt von Familie, Freunden und Bekannten, sondern auch im eigenen Unternehmen. Auch wenn sie von vielen Menschen umgeben sind: Die Herausforderungen des Führungsalltags sind für den Unternehmer oft überwältigend, können aber nicht dem eigenen Führungsteam besprochen werden.

Dazu gehören etwa sensible Themen wie beispielsweise der Umgang mit Low- und High Performern oder das Gefühl, Mitarbeiter kündigen zu müssen. Darüber hinaus rauben weitere HR-Themen kostbare Zeit. Auch die ständigen Anliegen der Belegschaft erhöhen vielfach deutlich die Belastung für Unternehmer & Executives.

Viele Unternehmer wünschen sich einen Sparringpartner auf Augenhöhe, mit dem sie sich über diese Themen austauschen können. Jemand, der nicht nur Verständnis für ihre Position hat, sondern auch Fachkenntnisse und Empathie mitbringt. Jemand, der weiß, wie es sich anfühlt, wenn ein Mitarbeiter wieder einmal unzufrieden ist und wie man mit den Problemen der Mitarbeiter umgeht.

Mit Freunden, Familienangehörigen oder Bekannten ist es in der Regel nicht möglich in der erforderlichen Tiefe über diese Themen zu sprechen. Das eigene Umfeld versteht einerseits die

Herausforderungen nicht und andererseits will man keine Schwäche zeigen.

Außerdem ist es unter Führungskräften meistens ein Tabu über Einsamkeit, Probleme und Herausforderungen zu sprechen. Es ist auch nicht ratsam, da dies erwiesenermaßen dem Ruf, dem Ansehen und der Karriere schadet.

Unternehmer sind für ihre Mitarbeiter oft Kummerkasten und Sozialarbeiter und dazu verpflichtet psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu verhindern. Gleichzeitig fehlt ihnen oft selbst jemand, dem sie sich anvertrauen können und der sie versteht. Fragen zu Mitarbeiterführung, Gesundheit, Stress beschäftigen sie zudem.

Ein Sparring-Partner ist daher äußerst wertvoll: Nicht nur als Zuhörer, sondern auch wegen wertvoller Impulse und dem nötigen Blick von außen. So kann ein Perspektivwechsel eingenommen werden, ohne dass sich Executives Sorgen machen müssen, als Verlierer dazustehen.

Kundenstimmen

Ich habe Madeleine bereits mehrfach konsultiert, wenn ich mit komplexen Herausforderungen konfrontiert war oder Unterstützung bei Entscheidungen benötigte. Ich kann sie uneingeschränkt empfehlen! Madeleine ist ein äußerst einfühlsamer Coach, der über viel Humor und Substanz verfügt. Dabei verliert sie nie das Wesentliche aus den Augen. Dank ihrer Unterstützung betrachte ich jetzt alles mit mehr Gelassenheit und habe dadurch meine Lebensqualität erheblich gesteigert. Ein voller Erfolg!

Niklas W.
Referent in der Politik aus Berlin

Madeleine Saar, MS steht für mega stark! Ich habe neun Monate lang mit Madeleine zusammengearbeitet. In dieser Zeit waren die Stimmung, der gegenseitige Respekt und die gemeinsame Richtung stets im Einklang. Die Arbeit glich einer Tandemfahrt.



Madeleine zeichnet sich durch ihre nahezu unermüdlich positive Ausstrahlung aus. Sie arbeitet pragmatisch, lösungsorientiert und ist jederzeit hilfsbereit und freundlich. Ein echter Gewinn für jeden, der mit ihr zusammenarbeitet.

Rita K.
Unternehmerin aus München



Vor der Zusammenarbeit mit Madeleine war ich mit enormem Stress konfrontiert. Ich konnte mich kaum noch auf meine Arbeit konzentrieren. Dank des professionellen Coachings konnte ich meine innere Ruhe wiederfinden und bin dadurch jetzt viel fokussierter und gelassener. Diese Veränderung hat meine Lebensqualität insgesamt deutlich gesteigert – sowohl beruflich als auch privat. Ein echter Durchbruch!

Bastian R.
Geschäftsführer aus München

Madeleine Saar

Madeleine Saar ist eine erfahrene Expertin aus der Wirtschaft, die sich auf Burnout-Prävention, Mentale Gesundheit und Stressmanagement für High Performer spezialisiert hat. Sie verfügt über einen Masterabschluss in Betriebswirtschaft von der Universität Münster und hat zehn Jahre Erfahrung in der Top-Managementberatung. Darüber hinaus bringt Madeleine ihre umfassende Expertise aus dem internationalen HR-Consulting in eine Zusammenarbeit ein.

Die hohe HR-, Gesundheits- und Stressexpertise sowie viel Optimismus, Empathie und Verständnis für die Situation von Unternehmern & Executives, gepaart mit einer klaren Zielorientierung und vollem Fokus, führen schnell zu erstaunlichen Perspektivwechseln, enormen Durchbrüchen und mehr Lebensqualität – sowohl beruflich als auch privat.

Ihren Fokus legt sie darauf, Unternehmern und Organisationen basierend auf wissenschaftlich fundierten Methoden aus der Neurowissenschaft zu helfen, außergewöhnliche Performance mit einem gesunden Lifestyle zu erzielen und so das hohe Stresslevel zu reduzieren.

Madeleine hat ein tiefes Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Unternehmer & Executives Tag für Tag konfrontiert sind. Ihre Kunden sprechen mit ihr auf Augenhöhe über ihre Sorgen bezüglich Mitarbeiter-, Leadership- und weiteren HR-Themen.

Dies führt dazu, dass das Stresslevel automatisch sinkt, da sich 60 % des Berufsalltags genau um diese Themen drehen. Von Madeleine als Sparringpartner erhalten Entscheider Impulse, Ideen, Inspirationen und Perspektivwechsel und finden effektive Lösungen für akute Probleme.



Dein Weg zu nachhaltiger Veränderung

In der heutigen schnelllebigen Welt prasseln ständig neue Informationen auf uns ein, die teilweise sehr widersprüchlich sind. Da ist es verständlich, dass es manchmal am nachhaltigen Umsetzen und am Dranbleiben scheitert. Wir alle haben Momente, in denen wir uns müde, erschöpft und überfordert fühlen.



Die Frage ist, ob du diesen Zustand weiterhin als dein Normal akzeptieren möchtest oder ob du bereit bist für ein ganzheitliches Transformationsprogramm, das in die Tiefe geht? Eventuell hast du bisher nicht gewusst, wie du das komplex erscheinende Thema Stress angehen kannst. Das ist völlig in Ordnung. Möglicherweise hast du einige von den genannten Aspekten wie gesundes Energie-, Ressourcen- oder Gedankenmanagement bereits gehört und es erschien dir bisher als zu anstrengend, diese im Alltag dauerhaft und nachhaltig zu etablieren.

Mein Konzept ist ein effizientes und tiefgreifendes Veränderungsprogramm, das auf wissenschaftlich fundierten Methoden der Neurowissenschaften und der Positiven Psychologie basiert.

Möchtest du endlich wieder mehr Zeit für dich haben und einen Sparringpartner auf Augenhöhe haben, der 10 Jahre internationale Berufserfahrung im HR-Consulting auf Executive- und C-Level hat und gleichzeitig Expertise mit Fokus auf Gesundheits- und Stressmanagement mitbringt?

Endlich ausgeschlafen, fit und voller Energie sein und deine volle Performance abrufen?

Dann nutze jetzt die Chance für ein kostenfreies Beratungsgespräch, um nachhaltig etwas an deiner aktuellen Situation zu verändern. Deine Veränderung beginnt hier.

Suche dir einfach einen passenden Termin im Online-Kalender aus:

<https://calendly.com/madeleinesaar/mentoring>



Ich freue mich auf dich!
Deine Madeleine

Madeleine Saar

hello@madeleinesaar.com
www.madeleinesaar.com

