



Inhaltsverzeichnis:

1	Einleitung	1
1.1	Mitglieder-Gruppen im SIA-Forum	1
1.2	Passwort und Konto-Einstellungen	4
1.2.1	Passwort ändern / Sicherheitsabfrage.....	4
1.2.2	Zwei-Faktoren-Authentifizierung	5
1.3	Sonstige Einstellungen.....	6
1.4	In die Gruppe: „Komplettes-Forum-benutzen“ aufgenommen werden	7
1.5	Zurück zur Hauptseite des Forums navigieren.....	11
2	Beiträge und Kommentare im Forum	11
2.1	Beiträge schreiben	11
2.2	Auf ein Thema antworten	15

1 Einleitung

Liebe SIA-Freundin,
lieber SIA-Freund,

danke Dir für Dein Interesse an unserem Forum. Diese Anleitung hilft Dir Schritt für Schritt, den Aufbau des Forums zu verstehen und erklärt, wie es technisch funktioniert.

Falls Du zum Forum Fragen hast, kannst Du gern eine E-Mail an die folgende E-Mail-Adresse schreiben:

forum@sia-dr.org

1.1 Mitglieder-Gruppen im SIA-Forum

Es gibt im Forum **drei Gruppen** mit unterschiedlichen Berechtigungen.

(Das folgende Bild zeigt zur Erklärung den öffentlichen Bereich des Forums.)

[Siehe Bild 1.1-1]



The screenshot shows the SIA-Forum interface. At the top, there is a search bar and a 'Registrieren' button highlighted with a yellow box and a red callout '4'. Below the search bar, there is a 'Quick links' section with a link to 'SIA - Forum der deutschsprachigen Gruppen'. The main content area is titled 'ANMELDUNG FÜR DAS FORUM' and contains three boards: 1. 'Informationen zum Benutzen des Forums' (highlighted with a red box and callout '1'), 2. 'Öffentliches Teilen' (highlighted with a green box and callout '2'), and 3. 'SIA-Literatur-Bestellung' (highlighted with a blue box and callout '3'). Each board shows the number of posts and topics, and the last post. At the bottom, there is a footer with 'SIA - Forum der deutschsprachigen Gruppen', 'Hilfe', 'Impressum und Datenschutz', 'Registrierungsvereinbarung', 'Nach oben', and 'SMF 2.1.4 © 2023, Simple Machines'.

Bild 1.1-1 Der öffentliche Bereich des SIA-Forums.

1) Die Gruppe „**Gäste**“:

Gäste sind TeilnehmerInnen, die zum ersten Mal das Forum sehen. Sie sehen den öffentlichen Bereich des Forums.

Sie können **lesen** in den Boards:

1 „Informationen zum Benutzen des Forums“

2 „Öffentliches Teilen“ und

3 „SIA-Literatur-Bestellung“

[Siehe Bild 1.1-1: **1,2** und **3**]

Sie können aber nicht auf Themen antworten oder selbst Themen schreiben.

Gäste haben sich nicht registriert.

2) Die Gruppe „**Registrierte Mitglieder**“:

Registrierte Mitglieder des Forums haben auf den Link „**Registrieren**“ geklickt

[Siehe Bild 1.1-1: **4**], haben sich mit Benutzernamen und E-Mail-Adresse registriert und in der E-Mail, die sie erhalten haben, **auf den Aktivierungslink geklickt. (Wichtig!!!)**

Sie sehen ebenfalls nur den öffentlichen Teil des Forums, wie die Gäste auch. Sie können, wie die Gäste, in den drei öffentlichen Boards **lesen**.

Sie können aber im Board: **2** „**Öffentliches Teilen**“ selbst Themen **schreiben** und auch auf Themen **antworten**.

3) Die Gruppe „**Komplettes-Forum-benutzen**“

Diese Gruppe hat sich registriert, die Mitgliedschaft für die Gruppe

„**Komplettes-Forum-benutzen**“ beantragt und die Freigabe durch den Administrator erhalten.



Sie kann neben dem öffentlichen auch den geschützten Bereich des Forums benutzen und dort Themen **lesen**, Themen selbst **schreiben** und auf geschriebene Themen **antworten**.

Wie man die Mitgliedschaft zu dieser Gruppe beantragt, wird in Kapitel: „**1.4 In die Gruppe: „Komplettes-Forum-benutzen“ aufgenommen werden**“ Schritt für Schritt beschrieben.

Das folgende Bild zeigt Dir das komplette Forum mit dem **öffentlichen Bereich** und dem **geschützten Bereich**.

The screenshot shows the SIA-Forum interface with the following sections and annotations:

- öffentlicher Bereich (Public Area - Red Box):** Includes the top navigation bar, the 'ANMELDUNG FÜR DAS FORUM' section, and the 'SIA LITERATUR' section.
- geschützter Bereich (Protected Area - Green Box):** Includes the 'SIA PERSONLICH' section, the 'SIA ZOOM- BZW. ONLINE-MEETING' section, the '12 SCHRITTE UND 12 TRADITIONEN' section, the 'BÜCHER- ODER CD- VORSTELLUNG' section, the 'BESONDERE THEMEN' section, and the 'FORUM-ANGELEGENHEITEN' section.

Annotations on the right side of the screenshot:

- Red box: **öffentlicher Bereich** (Public Area)
- Green box: **geschützter Bereich** (Protected Area)
- Red box: **öffentlicher Bereich** (Public Area)
- Green box: **geschützter Bereich** (Protected Area)

Bild 1.1-2 Das gesamte SIA-Forum mit **öffentlichem** und **geschütztem** Bereich.



1.2 Passwort und Konto-Einstellungen

In diesem Kapitel möchte ich Dir erklären, wie Du Dein Passwort ändern kannst oder die noch sicherere **2-Faktoren-Authentifizierung** einrichten kannst.

Bei der **2-Faktoren-Authentifizierung** wird ein Einmal-Passwort auf Dein Smartphone gesendet. Dieses Einmal-Passwort gibst Du beim Einloggen ins Forum zusätzlich zur Eingabe von **Benutzername** und **Passwort** ein. Das ist eine sehr sichere Form des Account-Schutzes.

1.2.1 Passwort ändern / Sicherheitsabfrage

- 1) Zum Ändern Deines Passwortes klicke doch bitte auf das kleine rote Dreieck rechts oben am Browser-Rand [Siehe Bild 1.2.1-1 „1“].



Bild 1.2.1-1 Die Webseite Kontoeinstellungen zur Passwort-Änderung

- 2) Klicke dann im kleinen Fenster auf den Link **Kontoeinstellung** [Siehe Bild 1.2.1-1 „2“]. Wenn Du auf dieser Webseite nach unten scrollst, kommen folgende Einträge ins Blickfeld [Siehe Bild 1.2.1-2]:



Zwei-Faktor-Authentifizierung Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren
2FA erlaubt Ihnen, eine 2. Sicherheitsebene durch die exakte Zuordnung eines Gerätes zu haben, so dass keiner in der Lage wäre, sich in Ihr Konto einzuloggen, selbst wenn jemand Ihren Benutzernamen und ihr Passwort kennt

Passwort wählen Für die größte Sicherheit sollten Sie 8 oder mehr Zeichen aus einer Kombination von Buchstaben, Zahlen und Symbolen verwenden.
Passwort überprüfen

Sicherheitsfrage Um Ihr Passwort anzufordern, geben Sie hier eine Frage mit einer Antwort an, die **nur** Sie kennen.
Antwort Wählen Sie sorgfältig, so dass niemand Ihre Antwort raten kann!

Aktuelles Passwort Aus Sicherheitsgründen wird Ihr aktuelles Passwort benötigt, um Änderungen an Ihrem

Bild 1.2.1-2 neues Passwort eintragen ; Sicherheitsabfrage ; 2-F-A

Hier hast Du nun folgende Möglichkeiten:

- Du kannst Dein neues Passwort eingeben [Siehe Bild 1.2.1-2 „1“]
- Du kannst eine Sicherheitsabfrage mit Antwort eingeben [Siehe Bild 1.2.1-2 „2“] (Das kann z.B. der 2. Vorname sein oder der Mädchenname der Mutter.) Diese Sicherheitsabfrage benötigst Du, wenn Dir Dein Passwort zugesendet werden soll.
- Du kannst die **Zwei-Faktor-Authentifizierung** aktivieren [Siehe Bild 1.2.1-2 „3“]

1.2.2 Zwei-Faktoren-Authentifizierung

Bei der **Zwei-Faktoren-Authentifizierung** (= **2-F-A**) gibt man nicht nur den Benutzernamen und das Passwort ein, sondern gibt auch ein „Einmal-Kennwort“ ein, das jede Minute mit einer App auf dem Smartphone neu generiert wird. Was genau **2-F-A** ist und welche App es gibt (kostenlos sollten sie schon sein), ist auf der folgenden Webseite zusammengestellt:

<https://www.expressvpn.com/de/blog/authentifizierungs-apps-kostenlos/>

Generell gibt es für Android und iOS die kostenfreien APP **Authenticator**.

- 1) Um die **2-F-A** einzurichten, klicke doch bitte auf den Link „**Zwei-Faktoren-Authentifizierung-aktivieren**“ [Siehe Bild 1.2.1-2 „3“ blauer Pfeil].



Es erscheint auf der gleichen Webseite das Menü zum Aktivieren [Siehe Bild 1.2.2-1].

ZWEI-FAKTOR-AUTHENTIFIZIERUNG MIT KOMPATIBLER ANWENDUNG AKTIVIEREN

Um Zwei-Faktor-Authentifizierung zu verwenden, benötigen Sie eine kompatible App wie Google Authenticator auf Ihrem Gerät. Sobald Sie 2FA für Ihren Account aktiviert haben, werden Sie einen Code von Ihrem verknüpften Gerät zusammen mit Ihrem Benutzernamen und Passwort eingeben müssen, um sich einzuloggen. Nachdem Sie 2FA aktivieren, werden Sie einen Backup-Code erhalten, für den Fall, dass Sie Ihr verknüpftes Gerät verlieren.


1. Geben Sie Ihr aktuelles Passwort ein

2. Geben Sie das Geheimnis ein

Um die App einzurichten, scannen Sie entweder den QR-Code auf der rechten Seite oder geben Sie den folgenden Code manuell ein:

KUSO6HX4A37WDL4H

3. Geben sie den von der App erzeugten Code ein



The image shows a web form for activating two-factor authentication. It includes a title bar, an introductory paragraph, and four numbered steps. Step 1 is a password field. Step 2 shows a secret key 'KUSO6HX4A37WDL4H' and a QR code. Step 3 is a code entry field next to an 'AKTIVIEREN' button. Colored callouts (1-4) and arrows point to these elements.

Bild 1.2.2-1 Die „2-F-A“-Anwendung aktivieren.

- 2) Gib noch einmal Dein Foren-Passwort ein [Siehe Bild 1.2.2-1 „1“].
- 3) Gib in der **2-F-A**-App entweder den abgebildeten Code ein **ODER** scanne mit der App den QR-Code [Siehe Bild 1.2.2-1 „2“] Nun zeigt die App schon den ersten Code an (jede Minute einen Neuen).
- 4) Gib diesen Code wieder in das kleine Fenster ein [Siehe Bild 1.2.2-1 „3“].
- 5) Klicke anschließend auf den Button „Aktivieren“. [Siehe Bild 1.2.2-1 „4“].
- 6) Um **ALLE** Einstellungen auf dieser Webseite zu speichern, klicke abschließend bitte auf den Button „**Profil ändern**“!!!

1.3 Sonstige Einstellungen

Es gibt viele Einstellungen für Dich in diesem Forum. Wenn Du Zeit hast, kannst Du ja alle Funktionen einmal durchsehen. Das folgende Bild gibt Dir eine Übersicht dazu [Siehe Bild 1.3-1].



Bild 1.3-1 Die Einstellungsmöglichkeiten für Deinen Account

1.4 In die Gruppe: „**Komplettes-Forum-benutzen**“ aufgenommen werden

Wenn Du Dich registriert hast, kannst Du ja im öffentlichen Teil des Forums lesen und schreiben. Wenn Dir das Forum gefällt und Du gern tiefer Deine Gedanken teilen möchtest, kannst Du beantragen, in die Gruppe „**Komplettes-Forum-benutzen**“ aufgenommen zu werden, um auch im **geschützten Bereich** des Forums zu lesen und zu schreiben. Wie das geht, zeigt Dir dieses Kapitel.

1. Klicke bitte auf das Dreieck rechts neben Deinem Namen [Siehe Bild 1.4-1 „1“].
Es öffnet sich ein kleineres Fenster mit weiteren Optionen [Siehe Bild 1.4-1 „2“]

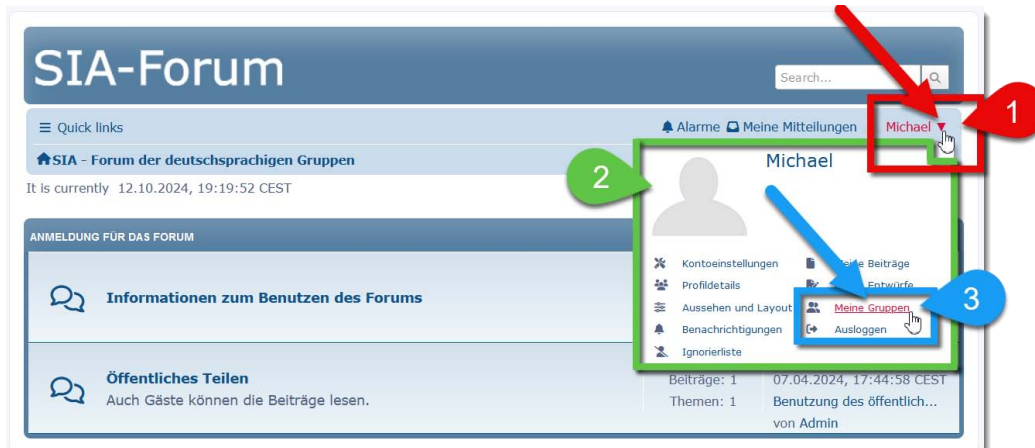


Bild 1.4-1 Der Klickweg, um zu den Gruppen-Einstellungen zu gelangen.

2. Klicke dort bitte auf den Link „**Meine Gruppen**“
[Siehe Bild 1.4-1 „3“].

Es wird nun gewechselt zu der Webseite mit Deinem Forenprofil
[Siehe Bild 1.4-2].

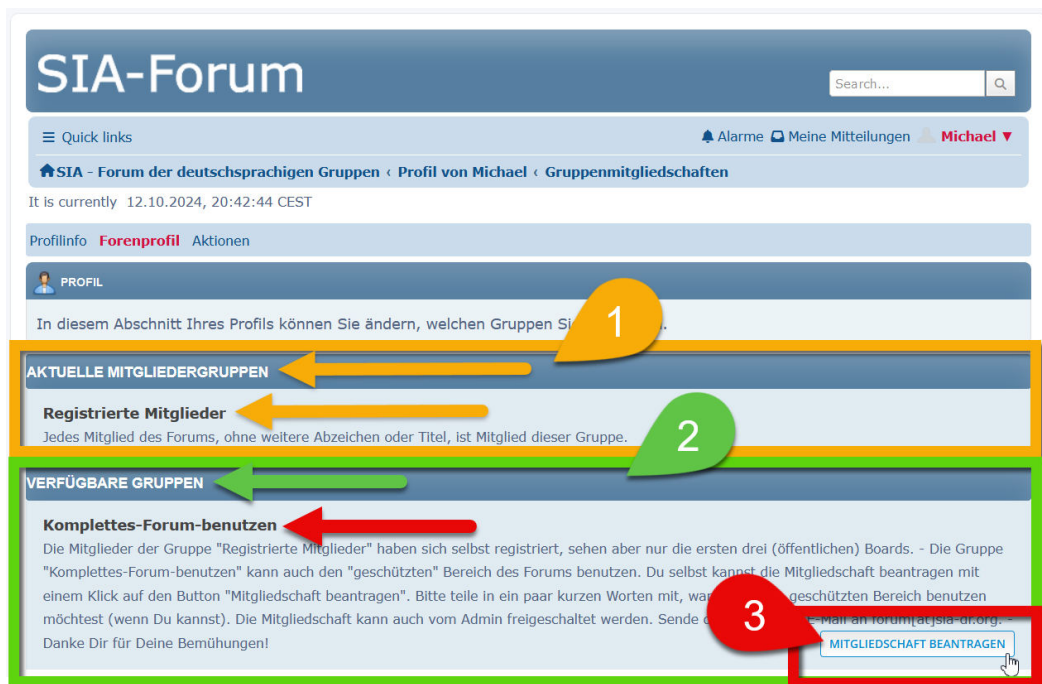


Bild 1.4-2 Der Button „**Mitgliedschaft Beantragen**“.

Hier werden Deine **aktuellen Mitgliedergruppen** angezeigt
[Siehe Bild 1.4-2 „1“].

Da Du Dich registriert hast im Forum, gehörst Du gerade in die Mitgliedergruppe
„**Registrierte Mitglieder**“.

Ebenfalls werden hier die **verfügbaren Gruppen** angezeigt
[Siehe Bild 1.4-2 „2“]. (Es gibt im SIA-Forum nur drei Gruppen.)

Es wird die Gruppe „**Komplettes-Forum-benutzen**“ angezeigt, in die Du möchtest.



3. Klicke hier bitte auf den Button rechts unten „**Mitgliedschaft Beantragen**“ [Siehe Bild 1.4-2 „**3**“].

Es öffnet sich eine neue Webseite, auf dem Du Deine Anfrage stellen kannst [Siehe Bild 1.4-3].

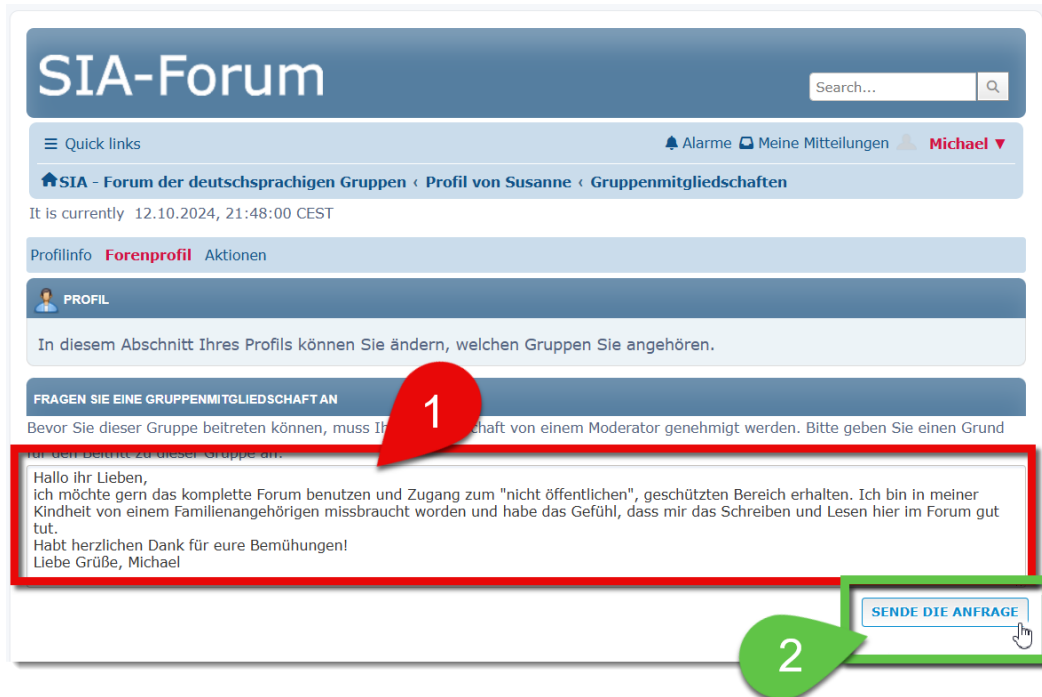


Bild 1.4-3 Hier kann Deine Anfrage gestellt und abgesendet werden.

4. Beschreibe hier in dem Textfeld Deinen Wunsch, auch in den geschützten Forumsteil aufgenommen zu werden, soweit Du es kannst. [Siehe Bild 1.4-3 „**1**“].

Bitte bedenke, dass nur ForumsteilnehmerInnen aufgenommen werden können, die in ihrer Kindheit sexuellen Missbrauch erfahren haben **und** die in ihrem Leben noch nie sexuell übergriffig gegenüber anderen Personen gewesen sind (der sogenannte Täterausschluss).

Diese kleine Hürde dient dem Schutz aller traumatisierten ForumsteilnehmerInnen in dem geschützten Forumsteil.

Danke Dir für Deine Bemühungen!

5. Klicke dann auf den Button „**Sende die Anfrage**“ [Siehe Bild 1.4-3 „**2**“].

Es erscheint eine neue Webseite mit zwei Hinweisen [Siehe Bild 1.4-4].



The screenshot shows the SIA-Forum user profile page for 'Susanne'. A red box highlights a green status message: 'Ihre Anfrage wurde eingereicht, haben sie bitte Geduld während die Anfrage bearbeitet wird.' A red circle with the number '1' points to this message. Below, under 'VERFÜGBARE GRUPPEN', the 'Komplettes-Forum-benutzen' group is shown. A green box highlights the 'Genehmigung ausstehend' button, with a green circle containing the number '2' and an arrow pointing to it.

Bild 1.4-4 Der Status Deiner Anfrage.

Zum einen wird angezeigt, dass Deine Anfrage registriert worden ist und den Status „**In Bearbeitung**“ hat [Siehe Bild 1.4-4 „1“].

Zum anderen wird in dem Zusammenhang angezeigt, dass die Genehmigung noch aussteht [Siehe Bild 1.4-4 „2“].

Wenn Du Dich das nächste Mal im Forum anmeldest, ist es gut, wenn Du in Deinem Browser auf den Button „**Aktuelle Seite neu laden**“ klickst oder die Tasten „**Strg + R**“ gleichzeitig drückst.

Es müsste nun das komplette Forum angezeigt werden [Siehe Bild 1.1-2].

Normalerweise müsste die Freigabe innerhalb von ein oder zwei Tagen erfolgen. Wenn sich irgendetwas verzögert, schreibe doch bitte eine E-Mail an die folgende E-Mail-Adresse:

forum@sia-dr.org

Danke Dir!



1.5 Zurück zur Hauptseite des Forums navigieren

Um nun zur Hauptseite des Forums zu gelangen, klicke bitte ganz oben auf der Webseite auf den farblich hervorgehobenen Balken mit dem Schriftzug „**SIA-Forum**“ [Siehe Bild 1.5-1 roter Rahmen].



Bild 1.5-1 Mit einem Klick auf den Balken gelangst Du zur Hauptseite des Forums.

2 Beiträge und Kommentare im Forum

Da Du nun entweder zumindest registriert und eingeloggt bist oder sogar das ganze Forum siehst und benutzen kannst, hast Du die Möglichkeit, Themen zu erstellen und auf Themen zu antworten. Vielleicht nimmst Du Dir vor dem ersten Schreiben etwas Zeit, um einmal die schon vorhandenen Beiträge von anderen SIA-Freunden zu lesen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was hier im Forum so geschrieben und geteilt wird.

Wir sind in diesem Forum alle „nur“ betroffene Privatpersonen. Wir sind keine Ärzte oder Therapeuten. Deshalb hier einige Tipps zum Schreiben, damit auch die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass Dir jemand antwortet:

- Schreibe möglichst keine allzu langen Beiträge. Lange Beiträge müssen meist öfters gelesen werden, damit man alle Inhalte aufnehmen kann. Das ist anstrengend für den Leser und er hat es schwer zu antworten.
- Bitte entwickle ein Gefühl dafür, ob die Gemeinschaft hier im Forum das, was Du erzählen möchtest, aufnehmen kann oder nicht.
- Bitte benutze nie eine vulgäre Ausdrucksweise.
- Du kannst Bezug nehmen auf Beiträge, („ Das ist mir so ähnlich passiert“) aber bitte bewerte sie nicht.
- Bleibe bei Dir und erzähle vor allem von Dir.

2.1 Beiträge schreiben

Wenn Du den ersten Beitrag schreiben möchtest, könntest Du das z. B. in der Begrüßungs-Ecke tun (Dieses Board wird für SIA-Freunde nicht angezeigt, die „**nur registriert**“ sind. Als „nur Registrierte/r“ kannst Du im Board „**Öffentliches Teilen**“ schreiben.) Du könntest Dich und Dein Erlebtes vorstellen, wenn Du möchtest. So lernen Dich die SIA-Freunde im Forum kennen und Du die ersten SIA-Freunde, die schon länger im Forum schreiben.

1. Klicke doch dazu auf der Foren-Hauptseite in der Kategorie „**SIA persönlich**“ auf



das Board „**Begrüßungs-Ecke**“ [Siehe Bild 2.1-1 roter Rahmen und roter Pfeil].

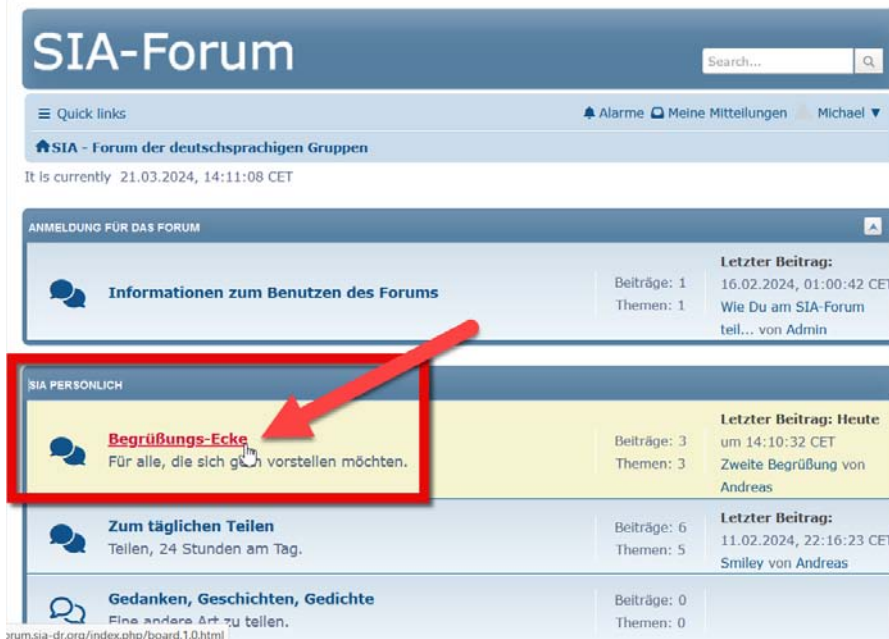


Bild 2.1-1 Klick auf das Board: „**Begrüßungs-Ecke**“ in der Kategorie: „**SIA persönlich**“

Du gelangst in das Board: „**Begrüßungs-Ecke**“ zu den einzelnen Themen, die schon geschrieben worden sind, oder Du erstellst das erste Thema in diesem Board [Siehe Bild 2.1-2].



Bild 2.1-2 Der Button „**Neues Thema**“, um ein neues Thema zu schreiben.



2. Klicke in dem Board „Begrüßungs-Ecke“ bitte auf einen der Buttons mit der Bezeichnung: „**Neues Thema**“ [Siehe Bild 2.1-2 roter Rahmen und roter Pfeil]. Es öffnet sich ein neues Fenster mit dem Forums-Editor [Siehe Bild 2.1-3].

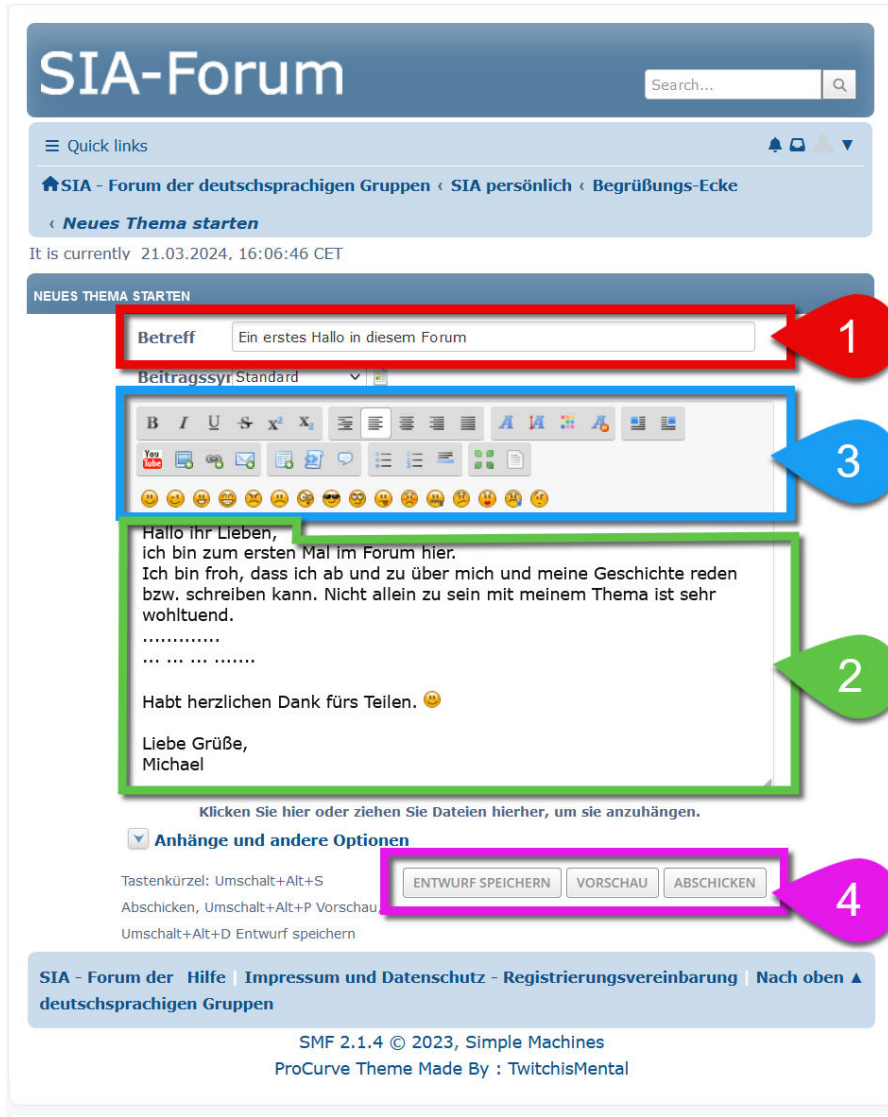


Bild 2.1-3 Der Forums-Editor zum Schreiben von einem neuen Thema

3. Gib doch bitte im Feld **Betreff** quasi eine Überschrift zu Deinem Thema ein [Siehe Bild 2.1-3 roter Rahmen „1“].
4. Im Text-Feld kannst Du dann Deinen Text zu Deinem Thema eingeben [Siehe Bild 2.1-2 grüner Rahmen „2“]
5. Im Format-Bereich vom Editor hast Du z. B. die Möglichkeit, Worte fett zu formatieren oder ihnen eine andere Farbe zu geben. Du kannst auch einen Link hinzufügen oder mit einem Emoticon auszudrücken, was Dich emotional bewegt [Siehe Bild 2.1-3 blauer Rahmen „3“].



6. Bist Du mit Deinem Text fertig, klicke bitte auf einen Button am Fuß des Editors [Siehe Bild 2.1-3 lila Rahmen „4“]:

- Auf den Button „**Entwurf speichern**“, um Zeit zum Überlegen zu haben (Der Entwurf wird in Deinem Profil gespeichert).
- Auf den Button „**Vorschau**“ dann wird oberhalb des Foren-Editors eine Vorschau angezeigt, wie Dein Thema im Forum aussehen wird, oder
- auf den Button „**Abschicken**“. Dann wird Dein Thema im Forum gespeichert.

Danach erscheint das Bild von Deinem Thema im Forum [Siehe Bild 2.1-4].

The screenshot shows the SIA-Forum interface. At the top, there is a search bar and navigation links. A green box highlights the navigation links, with a red arrow pointing to the 'IP-Adresse anzeigen' button. The post content area shows a message from Michael, dated 'Heute um 17:23:37 CET'. The message reads: 'Hallo ihr Lieben, ich bin zum ersten Mal im Forum hier. Ich bin froh, dass ich ab und zu über mich und meine Geschichte reden bzw. schreiben kann. Nicht allein zu sein mit meinem Thema ist sehr wohltuend. Habt herzlichen Dank fürs Teilen. 😊 Liebe Grüße, Michael'. Below the message, there are buttons for 'ANTWORTEN', 'ALS UNGELESEN MARKIEREN', 'DRUCKEN', 'E-MAILS UND ALARME EMPFANGEN', and 'NACH UNTEN'. A red arrow points to the 'IP-Adresse anzeigen' button.

Bild 2.1-4 Die Navigations-Links

Bemerkung: Deine IP-Adresse kannst nur Du sehen und der Administrator. Daraus kann **nie (!)** auf den genauen Wohnort einer Person geschlossen werden. Sie dient nur dazu, strafrechtlich relevante Hass-Kommentaren oder strafrechtlich relevante beleidigende Kommentare durch Behörden verfolgen lassen zu können, wenn es nötig ist. Das entscheiden natürlich nur Behörden. Auf der anderen Seite sind seit fast 18 Jahren **noch nie** böse Worte im SIA-Forum aufgetaucht. 😊



Hilfreich sind auch die **Navigations-Links** am oberen Rand der Webseite [Siehe Bild 2.1-4 violette Pfeile im grünen Rahmen].

Im oberen Bild hat man z. B. vier verschiedene Möglichkeiten, mit einem Mausklick im Forum an vier verschiedene Orte zu springen. Das ist sehr hilfreich.

2.2 Auf ein Thema antworten

Eine weitere Haupt-Funktion ist die Möglichkeit, per Mausklick auf ein Thema zu antworten.

1. Entdeckt man ein neues Thema in einem Board, kann man auf die Themenüberschrift klicken, um das neue Thema zu lesen [siehe Bild 2.2-1 roter Pfeil im roten Rahmen].

The screenshot shows the SIA-Forum interface. At the top, there is a search bar and navigation links. The main content area is titled 'Begrüßungs-Ecke' and contains a list of threads. The thread 'Ein erstes Hallo in diesem Forum' by Michael is highlighted with a red box and a red arrow pointing to its title. Below the list, there are navigation buttons and a dropdown menu for jumping to different sections of the forum.

BETREFF / BEGONNEN VON	LETZTER BEITRAG
Eine Begrüßung, wenn man gerade hier angekommen ist Begonnen von Admin	16.02.2024, 16:58:08 CET
Neu Ein erstes Hallo in diesem Forum Begonnen von Michael	21.03.2024, 17:23:37 CET von Michael
Zweite Begrüßung Begonnen von Andreas	21.03.2024, 14:10:32 CET von Andreas
Erste Begrüßung Begonnen von Andreas	21.03.2024, 14:10:04 CET von Andreas

Bild 2.2-1 Auswahl von einem Thema

Es öffnet sich dann eine neue Webseite mit dem Inhalt des geschriebenen Themas [siehe Bild 2.2-2].

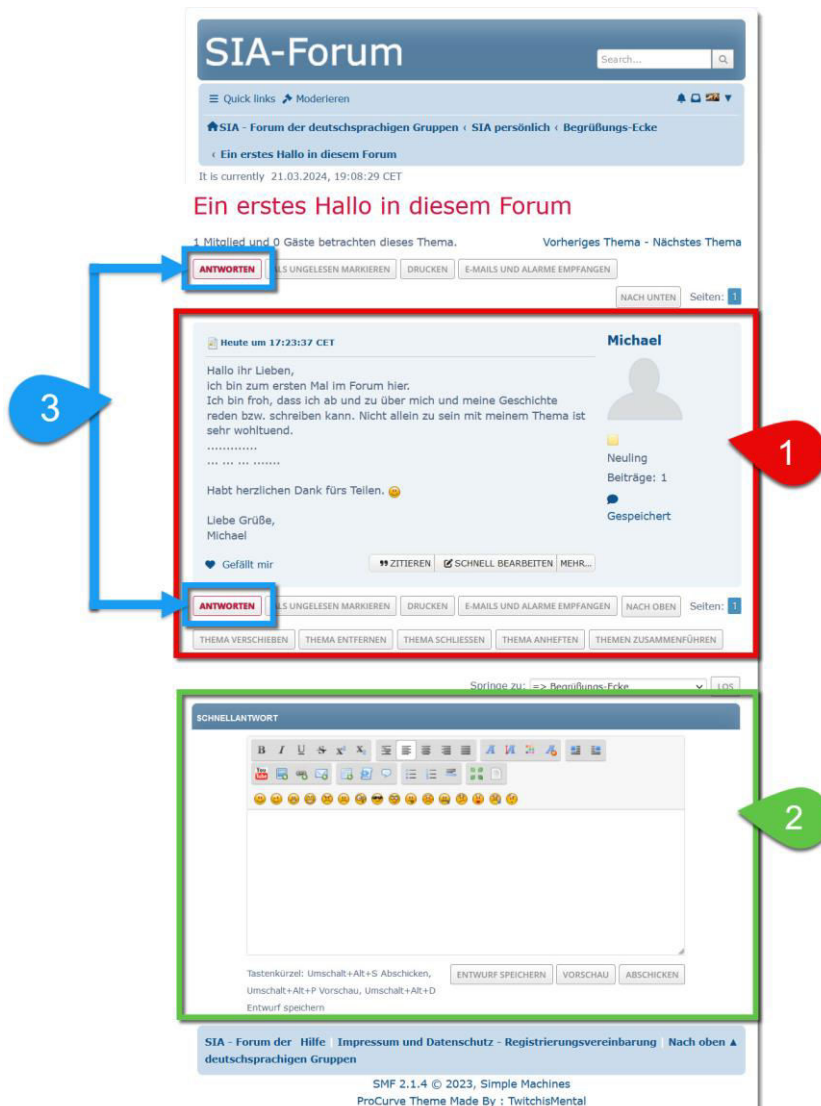


Bild 2.2-2 Schnell-Antwort bzw. Klick auf den Button „Antworten“.

Der Text des Themas erscheint in der oberen Hälfte der Webseite [siehe Bild 2.2-2 „1“]

2. Antworten kann man nun, indem man das Feld für die Schnellantwort benutzt [siehe Bild 2.2-2 „2“], oder indem man auf die Button „Antwort“ klickt [siehe Bild 2.2-2 „3“] Das Schreiben ist dann analog dem Kapitel 2.1 [siehe oben], nur ohne die Eingabe eines Betreffs.

Wenn Du Fragen zum Forum hast, kannst Du gern und zu jeder Zeit eine E-Mail schreiben an die E-Mail-Adresse: forum@sia-dr.org
Ich wünsche Dir einen guten Austausch von vielen heilsamen Gedanken.

Liebe Grüße, gute 24 Stunden
(und wenn Du magst das SIA-Zitat: „Gehe sanft mit Dir um.“)

Andreas