GRIT ULRIKE TAUTENHAHN

Veranstaltungskalender 2026 mit Vorschau 2027

Liebe Achtsamkeits- Interessentinnen und Interessenten!

Dieser Kalender ist im Wandel. Weitere Veranstaltungen sind in Planung, daher schaut gern immer mal vorbei ☺. Oder schreibt mir einfach eine Email für individuelle Beratung und Absprachen jenseits dieser Termine.
Ich wünsche Allen viele leichte, glückliche Momente!

Herzlichst, G. Ulrike Tautenhahn

JANUAR

Ankommen & Ausrichten > Einladung zur Reflexion

Was ist mein Leitstern für 2026?
Was möchte ich in 2026 kultivieren, nähren, stärken, priorisieren?
Was braucht es dafür?

Februar

NEU ☺:

Meditationsabend im Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum Allgäu

Beschreibung: **offener Meditationsabend in buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge.

Thema: Die Kraft des Vertrauens

Termin: **Mittwoch** **11.02.2026** 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal): www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend/

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Keine Vorab-Anmeldung nötig.

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

MÄRZ

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **05.03. 2025** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

APRIL

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **09.04. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

3 Tages Kurs **Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs**

Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und nutzen für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen.

Termin: Beginn: **Donnerstag, 16.April 2026** 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 19. April 2026 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

Anmeldung: bei Ulrike

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

MAI

4-Tage-Meditationsretreat zur Schulung von Achtsamkeit und Herzensgüte.
Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Thema: **Satipatthana & Metta**
Spezifische Meditationsanleitungen zu den „4 Anwendungen der Achtsamkeit“ (Satipatthana) ermöglichen die Entfaltung von Achtsamkeit auf Körper, Herz und Geist. Unterstützt durch das Kultivieren von Herzensgüte (Metta) kann sich unser Herz-Geist öffnen, beruhigen und sammeln. Dies ermöglicht tiefer in die Natur unseres Wesens zu schauen und sie zu ergründen. So werden wir mit uns selbst und den universellen Phänomenen vertrauter, erkennen leiderzeugende Muster als auch kostbare Wachstumschancen. Es werden Einsichten möglich, die uns klarer, gütiger, gelassener und freier machen.
Die Tage finden in wohlwollendem Schweigen statt. Wir üben Sitz-, Geh- und Stehmeditation; es gibt Anleitungen, Vorträge, Körperübungen, Einzel- oder Gruppengespräche. AnfängerInnen und erfahrene Meditierende sind gleichermaßen willkommen.

Termin: **Mittwoch 29.April -03. Mai 2026**
Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern
Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend
Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **07.05. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1
Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.
Anmeldung: bei Ulrike

JULI

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend – MBSR Kennenlernen & Vertiefen
Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende**
Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: Donnerstag **09. Juli 2026** 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1
Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.
Anmeldung: bei Ulrike

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

Morgenmeditation ONLINE mit dem Buddha Haus München

Beschreibung: **Morgenmeditation zum Start in den Tag**
Jeder Morgen beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Übungsvorschläge für den Tag.

Termin: Montag - Freitag **13. – 17. Juli 2026** 8.00 – 8.45 Uhr
Ort: Online – Link bekommst du vom Buddha Haus s.u.
Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: https://buddhahaus-muenchen.de/online/

SOMMERPAUSE ☺ Ich wünsche Allen einen schönen Sommer

SEPTEMBER

Morgenmeditation ONLINE mit dem Buddha Haus München

Beschreibung: **Morgenmeditation zum Start in den Tag**
Jeder Morgen beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Übungsvorschläge für den Tag.

Termin: Dienstag - Freitag **01. – 04. Sep 2026** **8.00 – 8.45 Uhr**
Ort: Online – Link bekommst du vom Buddha Haus s.u.
Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: https://buddhahaus-muenchen.de/online/

OKTOBER

MBSR Basiskurs
Beschreibung: siehe MBSR Programme >>> das 8-Wochen Training nach Jon Kabat Zinn.

Termin: 8x Donnerstag **08. Okt bis 10. Dez 2026** 18.00 – 20.30 Uhr
1x Samstag **21. Nov 2026** 10.00 – 17.00 Uhr
Kein Kurs am: 05. & 26. Nov.

Ort: 87466 **Oy-Mittelberg** Gesundheitspraxis Schwändlesteig 1
bei Krankheit, Urlaub o.ä. Verhinderung via Zoom
Gebühr: 478 € (Kleingruppe 4-5 TN) bzw. 408€ (6-8 TN)
incl.: MP3 Aufnahmen, Kurshandbuch.
Anmeldung: bis spätestens 1. Oktober bei Ulrike

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: **Donnerstag** **15.10. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

NOVEMBER

Meditationsabend im Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum Allgäu

Beschreibung: **offener Meditationsabend in buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge. Keine Vorab-Anmeldung nötig.

Thema: **Das Geschenk der Geduld**

Termin: **Mittwoch** **11.11.2026** 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal): www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend/

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Achtsamkeit & Mitgefühl **Intensivierungskurs**

Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und nutzen für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen.

Termin: Beginn: **Donnerstag, 26. Nov 2026** 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 29. Nov 2025 15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung

Anmeldung: bei Ulrike

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

DEZEMBER

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: **Donnerstag** **10. 12. 2026** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

***

VORSCHAU 2027

Ab JANUAR 2027

Hybrid-Veranstaltung: Meditationsabend

Beschreibung: **regelmäßige Meditationsabende im Rahmen buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge für die Woche.

Termin: **in Planung** 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Online via Zoom UND begrenzte Präsenz-Plätze vor Ort in 87466 Oy-Mittelberg, Schwändlesteig 1

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana" – „Spende" - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

Anmeldung: bei Ulrike

Deutschsprachige Bodhi College Jahresreihe Meditation: Sammlung – Herzensöffnung - Erkenntnis

Beschreibung: Meditation ist mehr als Technik oder Methode. In den Lehrreden aus dem Pāli-Kanon taucht der Begriff so nicht auf, stattdessen ist von *bhāvanā* die Rede: Entfaltung, Entwicklung, Kultivierung. Behutsam und zugleich entschlossen wenden wir uns unserem Herzgeist (*citta*) zu und lassen uns auf einen Prozess ein, in dessen Verlauf wir uns immer wieder dahin ausrichten, still zu werden, uns zu öffnen und dadurch zu transformierenden Einsichten zu finden - anders gesagt: uns *finden zu lassen* von dem,

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

was wirklich ist, auf das uns unsere täuschenden und oft quälenden Muster aber immer wieder den Blick verstellen.

In diesem Kurs bieten sechs am Bodhi College ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer über den Zeitraum eines Jahres eine Reihe von geführten und stillen Meditationsübungen an, eingebettet in Erläuterungen nach den frühen buddhistischen Texten, konkrete Anleitungen und Hinweise für die selbständige Praxis. Der Kurs umfasst ein Spektrum unterschiedlicher Zugänge und spannt über das Jahr einen Bogen, der von Anfang an alle drei grundlegenden Aspekte der meditativen Übung einschließt: Sammlung, Herzensöffnung und Verstehen, alles auf der Basis von Achtsamkeit (geistiger Präsenz, *sati*). Die einzelnen Kursabende sind bewusst auf eine Stunde beschränkt. An jedem Abend wird es Raum geben für Fragen und Anregungen.

Termin: **12x Freitag ab 08. Januar 2027 = 1x im Monat mit verschiedenen Lehrenden**
Abende können auch einzeln besucht werden

Ort: **Online – via Zoom 19.00 – 20.00 Uhr**

Lehrende: Denis Bićanić Bratski, Regina Enders, Gerit Stöcklmair, **G. Ulrike Tautenhahn (12. Februar & 10. Dezember)**, Klaus-Peter Uhlenberg, Thimo Wittich

Gebühr: 10€ und freiwillige Spende für die Lehrenden
Anmeldung: https://bodhi-college.org/events/187-jahresreihe-meditation-sammlung-herzensoffnung-erkenntnis/region-EU/

FEBRUAR & SEPTEMBER 2027

Meditationsabend im Buddha Haus Meditations- und Studienzentrum Allgäu
Beschreibung: **offener Meditationsabend in buddhistischer Herzens- und Geistesschulung**. Jeder Abend beinhaltet kurze Meditationsanleitungen, Sitzen in Stille, Vortrag, Austausch in der Gruppe, Übungsvorschläge. Keine Vorab-Anmeldung nötig.

Thema: **folgt**

Termin: **Mittwoch** **24.02.2027 UND 29.09.2027** 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal): www.buddha-haus.de/meditationszentrum-allgaeu/offener-meditationsabend/

Gebühr: im Sinne der frühbuddhistischen Tradition werden diese Abende auf Basis von „Dana“ – „Spende“ - als Praxis der Großzügigkeit und Gebefreudigkeit sowie zur Unterstützung der Lehrenden dargeboten. Mehr Infos vor Ort oder bei Anmeldung.

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

APRIL & NOVEMBER 2027

Achtsamkeit & Mitgefühl Intensivierungskurs
Beschreibung: Eine achtsame Zeit für Stille, Gespräch, Kontakt mit sich, der Natur und Anderen. Wir wollen das Potential unserer gewachsenen Gruppe wertschätzen und nutzen für die Weiterentwicklung und Entfaltung im geschützten Rahmen.

Termin1:	Beginn:	**Donnerstag, 08. April 2027**	16.00 Uhr
	Ende:	Sonntag, 11. April 2027	15.00 Uhr
Termin2:	Beginn:	**Donnerstag, 25. Nov 2027**	16.00 Uhr
	Ende:	Sonntag, 28. Nov 2027	15.00 Uhr

Ort: Quellhof – Kurs mit Übernachtung
Anmeldung: bei Ulrike

OKTOBER 2027

4-Tage-Meditationsretreat zur Schulung von Achtsamkeit und Herzensgüte.
Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung

Thema: **Satipatthana & Metta**
Spezifische Meditationsanleitungen zu den „4 Anwendungen der Achtsamkeit“ (Satipatthana) ermöglichen die Entfaltung von Achtsamkeit auf Körper, Herz und Geist. Unterstützt durch das Kultivieren von Herzensgüte (Metta) kann sich unser Herz-Geist öffnen, beruhigen und sammeln. Dies ermöglicht tiefer in die Natur unseres Wesens zu schauen und sie zu ergründen. So werden wir mit uns selbst und den universellen Phänomenen vertrauter, erkennen leiderzeugende Muster als auch kostbare Wachstumschancen. Es werden Einsichten möglich, die uns klarer, gütiger, gelassener und freier machen.
Die Tage finden in wohlwollendem Schweigen statt. Wir üben Sitz-, Geh- und Stehmeditation; es gibt Anleitungen, Vorträge, Körperübungen, Einzel- oder Gruppengespräche. AnfängerInnen und erfahrene Meditierende sind gleichermaßen willkommen.

Termin: **Mittwoch 06.Oktober - 10. Oktober 2027**
Ort: Seminarhaus Engl, Niederbayern
Anmeldung: www.seminarhaus-engl.de

NOVEMBER 2027

4-Tage-Meditationsretreat - Assistenz mit Yuka Nakamura
Beschreibung: Meditations-Retreat buddhistische Herzens- und Geistesschulung –
Thema: **Freiheit durch Nicht-Anhaftung**
Termin: **Mittwoch 10. -14. November 2027**

Ort: Buddha-Haus Allgäu
Meditations- und Studienzentrum e.V. Uttenbühl 5 in 87466 Oy-Mittelberg (Petersthal)
Anmeldung: www.buddha-haus.de

***

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

INDIVIDUELLE TERMINE

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation & MBSR – ein erstes Kennenlernen

Beschreibung: Nicht jedem passen die Termine der Infoveranstaltungen oder Schnuppertage und nicht jeder möchte gleich in eine Gruppe. Um MBSR und mich auch außerhalb dieser Zeiten kennen lernen zu können, ist eine Einzelstunde geeignet.
Termin: nach Absprache individuell
Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg
Gebühr: 80 € (60 Minuten)

8-Wochen-Training – Einzeltraining MBSR oder MBCL

Beschreibung: klassisches MBSR oder MBCT Training für Einzelpersonen oder Paare; keine Vorkenntnisse nötig.
Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.
Termine: Nach Absprache individuell.
Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

8-Wochen-Training – Einzeltraining MBCL „Mitgefühlstraining“

Beschreibung: klassisches MBCL Training für Einzelpersonen oder Paare;
Achtsamkeitsmeditationserfahrung oder MBSR Grundkurs erforderlich.
Geeignet für Menschen, die aus beruflichen und sonstigen Gründen am 8-Wochen Gruppen Training nicht teilnehmen können und individuelle Termine benötigen.
Termine: Nach Absprache individuell.
Ort: Praxis Grit Ulrike Tautenhahn, Schwändlesteig 1, 87466 Oy-Mittelberg oder Online.

Prozessbegleitung

Beschreibung: Für ehemalige TeilnehmerInnen eines 8-Wochen- Programms und für all diejenigen, die mit Achtsamkeitsmeditation vertraut sind.
Die Stunden dienen der persönliche Unterstützung und der individuellen Weiterentwicklung, z.B. Umgang mit Schwierigkeiten/Hindernissen in Mediation und Alltag.

Achtsamkeitsbasierte traumsensible Begleitung

Beschreibung: Einzelbegleitung für Menschen, die aktive Wege zur Persönlichkeitsentfaltung suchen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Begleitung richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen.

AUF ANFRAGE

- MBCL - Ein 8 wöchiges (Selsbt-) Mitgefühlstraining als Aufbaukurs nach MBSR
- MBSR - Training in medizinischen Einrichtungen für Patienten oder Mitarbeiter.
- MBSR / Achtsamkeitsbasierte Inhouse Schulungen für Unternehmen und Institute zur Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung
- MBSR für Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden
- Traumasensitive Achtsamkeit

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026

- Traumasensible Physiotherapie
- Therapeutische Prozessbegleitung
- Achtsamkeitsbasierte, traumasensible Therapie für Menschen die an chronischen Erkrankungen leiden , z.B.:
    - Kopfschmerzen
    - Erschöpfungssyndrome, Burnout
    - Chronischer Rückenschmerz, Nackenschmerz
    - Craniomandibuläre Dysfunktionen

Ich bitte um Beachtung!

Alle Seminare sind eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress u.ä. im täglichen Leben. Sie sind kein Ersatz für eine Therapie. Desweiteren befähigen und berechtigen sie nicht zum Lehren bzw. zur Weitergabe des Erlernten an Klienten/ Patienten.

Für therapeutische Prozessbegleitung u.a. kontaktieren Sie mich gern in der Praxis.

© GUTautenhahn – Stand 1. Oktober 2026