

1. Ziel der Selbsthilfegruppe

Die Gruppe soll Menschen unterstützen, ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Dies geschieht durch den Austausch persönlicher Erfahrungen, gegenseitige Unterstützung und die Vermittlung von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen.



2. Zielgruppe

- Menschen, die Stress, Krisen oder schwierige Lebenssituationen bewältigen möchten
- Personen, die ihre psychische Widerstandskraft stärken wollen
- Betroffene von Burnout, Depressionen oder traumatischen Erfahrungen sowie stark belastenden Lebenssituationen (keine Therapiegruppe, sondern ergänzende Selbsthilfe)

3. Struktur und Organisation

Treffen: Wöchentlich, ca. 90 Minuten

- Austausch mit Gleichgesinnten
- Praktische Tipps zur Stressbewältigung
- Übungen zur mentalen und emotionalen Stärke
- Inspirierende Impulse für mehr innere Ruhe und Balance
- Entlastung durch gegenseitiges Zuhören und Teilen von gemeinsamen Hürden

Gemeinsam wachsen

Egal, ob du belastende Zeiten besser meistern oder deine persönliche Widerstandskraft langfristig ausbauen möchtest – hier bist du genau richtig! Lass uns gemeinsam wachsen und uns gegenseitig stärken.

Gruppengröße

10–12 Personen

Gemeinsam Stärke entwickeln – in deinem Tempo