



Lösungsorientierte Selbsthilfegruppen

**Wir schaffen Raum und Zeit,
damit Menschen
selbstwirksamer werden können.**

Schritt für Schritt einen leichteren Umgang
mit belastenden Situationen und
Erfahrungen finden.

Zu diesem Ziel steht bei jedem
Zusammentreffen ein anderes Thema im
Mittelpunkt, welches die
Lösungsorientierung fördert.

Beispielhafte Schwerpunktthemen:

Einstellungen und Werte
Muster und Glaubenssätze
Wünsche und Ziele
Erfahrungen und Prägungen
Typische Verhaltensreaktionen
NEIN-Sagen
Umgang mit dem Inneren Kritiker
Soziales Miteinander
Achtsamkeit
und vieles mehr!

Durch thematisch fokussierte Selbstreflexion und
praktische Übungen ermutigen wir Menschen, neue
Perspektiven zu entwickeln und wieder verstärkt
Eigenverantwortung zu übernehmen.

Was wir bieten:



**Austausch mit
Gleichgesinnten**



**Akzeptanz und
Unterstützung**



**Anleitung zur
Selbsthilfe**



**Informationen
& Übungen**

BBuD_Connect - Die App für unsere Selbsthilfegruppen!

Mit BBuD_Connect bleibst Du immer vernetzt: Gruppen beitreten, geschützt chatten, Termine einsehen und Dich per Klick anmelden.



**Jetzt kostenlos im Apple-
Store und Google-Store
herunterladen!**

Außerdem findest Du wichtige Infos, Dokumente, Notfallnummern, den Mut-Atlas und News vom BBuD. Auch digitale Räume zum Austausch stehen bereit.

**Unsere Veranstaltungen finden sowohl Online als
auch in Präsenz statt.**

**Aktuelle Themen und Termine
unter:**

<https://anderes-burnout-cafe.de>



BBuD

Bundesverband Burnout
und Depression e.V.

ABC - ist ein Format des BBuD
www.bbud.info
info@anderes-burnout-cafe.de
02131 - 77 34 151