

„Ich krieg die Krise – gesünder durch den neuen Alltag“

Mit telefonischer Kurzberatung den Umgang mit aktuellen Herausforderungen meistern.

Unser Leben ist zurzeit geprägt von persönlichen Einschränkungen und dem Verlust gewohnter Strukturen, gepaart mit einer großen Ungewissheit bzgl. der Entwicklung in den kommenden Monaten. Hinzu kommen neue und alte Belastungen wie z.B. Einsamkeit und ein gereiztes Umfeld. All dies kann unsere Gedanken- und Gefühlswelt stark beanspruchen.

Die **Psychologinnen und Psychologen des BGF-Instituts** beraten Sie in dieser ungewohnten Situation **kurzfristig, individuell und anonym**.

Wir bieten Ihnen unser offenes Ohr und unterstützen Sie unter anderem bei folgenden Anlässen:

- Stress und Belastungen, die durch die aktuelle Situation hervorgerufen oder verstärkt werden, wie z.B. Mehrfachbelastung durch Beruf und Kinderbetreuung, Home-Office
- Unangenehme Gefühle, wie z.B. Einsamkeit, Unausgeglichenheit oder Sorgen
- Herausforderungen und Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie

Manchmal reicht das Gespräch mit einem Außenstehenden, um wieder klar zu sehen. In einem unverbindlichen Telefonat helfen wir Ihnen, eigene Wege im Umgang mit Ihren Themen zu finden, Ihre Ressourcen zu stärken und den Blick für Alternativen zu öffnen. Bei Bedarf erhalten Sie Informationen zu weiteren Anlaufstellen.

Sie erreichen uns unter:

0221 - 27180-140

Mo, Mi-Fr: 12-15 Uhr

Di: 12-20 Uhr



Alternativ können Sie einen persönlichen Termin für eine telefonische Kurzberatung vereinbaren unter:

hotline@bqf-institut.de

