

Ansprechpartner bei psychischen Belastungen

An wen wende ich mich wenn ich mich psychisch überlastet fühle. Welcher Ansprechpartner

[Dein Heil Weg](#)



Du befindest dich hier: [Ansprechpartner bei psychischer Überlastung](#) ❖ Weiter zu: [Wege aus dem Stress](#)



Weiter zu: [Kostenlose Webinare mit Mehrwert](#)

[ansprechpartner-psychische-](#)

[Die Url kopieren](#)



Schnelle Hilfe ohne lange Wartezeit

Wenn es einem nicht gut geht, will man schnelle Hilfe, gerade auch bei Stress. bei psychischer Überlastung und nicht warten bis man irgendwann einen Termin bekommt. Der Ansprechpartner von Heil Weg bietet zudem [spirituellen Coaching](#) und ist immer kurzfristig verfügbar, jedoch nicht kostenlos, wie bei etlichen öffentlichen Einrichtungen. Oftmals weiß man nicht an wen man da gerät, ob die ganzen Umstände mit Termin vereinbaren, Hinfahrt, und Termin wahrnehmen etwas bringt.

Aber gerade deshalb, so die Erfahrung ist der Heil Weg besonders effektiv, weil man bereits nach dem ersten Gespräch weiß, dass man hier richtig ist und einem hier tatsächlich auf allen Ebenen geholfen werden kann. Telefonische Beratung: Schnelle Hilfe ohne lange Wartezeit

Die perfekte Möglichkeit, wenn sie ohne Umwege den Erfolg und Innere Ruhe haben wollen. Ist ein persönliches Gespräch per Telefon oder online. Hier mehr erfahren. Nähere Infos auf Kontakt klicken:

- Kontakt -



Die Tipps wie man Hilfe bekommt sind in drei Bereiche aufgeteilt:

- Der kürzeste und schnellste Weg ist hier auf Heil Weg für weitere [telefonische Information](#). [Holger Kiefer](#) ist professioneller Coach, unter anderem für [spirituelles Coaching](#) welches tiefere Einblicke in die Ursachen ermöglicht und ein Spezialist mit einer enormen Fachkompetenz bei den Themen [Stress und Überlastung](#) ist,
- Bei Stress oder Überlastung im Geschäft finden Sie hier die möglichen [Ansprechpartner in der Firma](#) an die man sich wenden kann, wobei das mit Vorsicht zu genießen ist, Infos finden sie hier
- Wer im Beruf oder Privat unter einem stressigen Alltag und dem Gefühl einer ständigen Überforderung leidet findet hier bestimmt eine [Organisation, Beratungsstelle](#), welche Beratungen anbieten
- Der sicherste Weg und der absolut schnellste ist zumindest aus der Erfahrung heraus, zunächst hier die Empfehlung zu einer [Erstberatung](#).

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Ansprechpartner bei psychischen Belastungen (intern)im Geschäft, der Firma / Unternehmen:

In vielen Firmen wird Stress als Motivation angesehen, aber auch bei denjenigen, welche darunter leiden kommt es nicht selten vor, dass auch für sie Stress eine Form der Motivation ist. Wir haben es dabei mit einem inneren Antrieb zu tun, der aus der Vergangenheit, aus Erlebnissen, Erfahrungen ggf. bereits aus der Kindheit resultiert. Das sollte man sich in unserem Gespräch näher anschauen, weil es sonst auf Dauer ungünstige weitere Auswirkungen auf die Nerven, Psyche und Gesundheit hat. Also unbedingt einen Termin vereinbaren.

Vorgesetzter

Mit dem bzw. der Vorgesetzten zu sprechen, macht das Sinn? Hier kommt es auf die Situation an. In großen Unternehmen kann es durchaus Sinn machen. Da es für das Personalwesen, Personalmanagement, (Human Resource Management) entsprechende Vorgaben im Bereich Personalwesen gibt, in denen der zielorientierte Personaleinsatz zu den Führungsprozessen, sowie auch die Interaktion und Emotion des Personals in Bezug auf das Gesundheitsmanagement zu den Leitlinien eines Unternehmens gehört. Wenn man daher unter Stress oder Überlastung leidet, kann man das Thema erwähnen, vorausgesetzt, man hat ein vertrauensvolles, korrektes Verhältnis zu den Vorgesetzten.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Gleichstellungsbeauftragte

Arbeiten Sie in einer Behörde, einer sozialen Einrichtung oder Gemeinde können Sie sich an einen Gleichstellungsbeauftragten wenden. Auch größere Unternehmen haben einen / eine Beauftragten. Wenn Sie also Ärger im Betrieb wegen der Gleichberechtigung oder Gleichstellung von Frauen und Männern, oder Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf haben sind Sie hier an der richtigen Stelle. Auch in Fällen von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz erhalten Sie hier Hilfestellung. Sie sollten nicht zögern, sich so schnell wie möglich um Hilfe zu bemühen, denn je länger sie warten, desto mehr leiden Sie unter diesem Stress.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Vertrauenswürdige Kollegen

Mit dem Kollegen oder der Kollegin über Probleme zu sprechen, sei es, dass es um private Angelegenheiten oder Probleme mit anderen Kollegen, Vorgesetzten handelt, ist immer problematisch. Ich würde es nicht empfehlen, das sich aus einer guten kollegialen Zusammenarbeit durchaus auch eine schlechte werden kann, wenn es mal ernsthaften Streit gibt, wenn es um Beförderungen oder Versetzungen geht. Im Zweifelsfall halten Kollegen / Kolleginnen immer zur Geschäftsführung, weil sie ggf. Angst um ihren Arbeitsplatz haben. In bestimmten Situationen kann es vorkommen, dass das was man jemandem anvertraut hat, an andere weitergesagt wird. Und im Extremfall kann es vorkommen, dass sie dann bei Chef oder Cheffin angeschwärzt, diskreditiert werden.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

Suchtbeauftragte

Wer unter Stress oder Überforderung leidet, kann schnell in eine Abhängigkeit wie Alkoholsucht oder Tabletensucht geraten. Beim örtlichen Gesundheitsamt kann man nachfragen wer zuständig ist. Suchtbeauftragte sind zuständig für die Initiierung, Koordinierung und Vernetzung der Maßnahmen und Aktivitäten zur Suchtprävention, sowie für die Planung und Durchführung von örtlichen Maßnahmen. Viele Betriebsräte und Personalverantwortliche haben auch eine Weiterbildung / Ausbildung Betrieblicher Suchtberater absolviert. Es besteht also gerade in größeren Unternehmen, Organisationen und Stadtverwaltungen, insbesondere beim Betriebsrat die Möglichkeit sich zu informieren, ob es Ansprechpartner, FD Personal (Fachdienst Personal) für diesen Bereich gibt.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Personalrat

In einer Dienststelle der öffentlichen Verwaltung gibt es keinen Betriebsrat. Hier gilt die Bezeichnung Personalrat. Wenn Sie also in einer Verwaltung des Bundes, der Länder und der Kommunen oder in einem Gericht, bzw. in Anstalten, Körperschaften und Stiftungen des öffentlichen Rechts tätig sind und unter Stress oder Überforderung aus unterschiedlichsten Gründen leiden, finden Sie hier Ansprechpartner. Die gilt auch für Leiharbeiter.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Betriebsarzt

Der Betriebsarzt, auch Arbeitsmediziner beziehungsweise Facharzt in der Arbeitsmedizin genannt hat eine beratende Funktion in den Bereichen der Arbeitssicherheit, Gesundheitsförderung und der menschengerechten Arbeitsgestaltung. Er bzw. sie kann ein angestellter Arzt / Ärztin sein oder ein externer Arzt / Ärztin, auf den zurückgegriffen wird, für die Erfüllung arbeitsmedizinischer Pflichten, der auch arbeitsmedizinische Dienst bezeichnet wird. Durch ihn soll gewährleistet werden, dass Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Erkrankungen vorgebeugt wird. Viele Mitarbeiter klagen im Gespräch mit den Betriebsärzten über zunehmenden [Zeit- und Leistungsdruck](#).

Wenn Sie sich überfordert oder auch unterfordert fühlen, sind das Themen, welche Betriebsärzten durchaus bekannt sind. Gleiche gilt auch für die Probleme mit Vorgesetzten und Kollegen. Oft ist das Betriebsklima schlecht und auch die Doppelbelastung Beruf und Familie beeinträchtigt viele Frauen, so dass sie sich überfordert fühlen von dem andauernden Stress. Wenn also die psychische Belastung am Arbeitsplatz zu groß wird, sollten Sie das Gespräch suchen.

Hierbei entsteht die Frage zur Schweigepflicht. Gesetzlich unterliegt er der Schweigepflicht wie jeder andere Arzt. Die Untersuchungsergebnisse der Diagnose darf er nicht an Dritte wie den Arbeitgeber weitergeben, jedoch über eine Eignung zu der Tätigkeit darf er berichten.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Jugendvertretung

In den großen Konzernen haben Jugendliche und Auszubildende in der Regel sehr gute Standards, so dass Stress im Beruf bzw. in der Ausbildung in der Regel gut vermieden werden kann. Aber leider herrschen längsz nicht in allen Betrieben so optimale Bedingungen. Erste Ansprechpartner bei Problemen ist die Jugend- und Auszubildendenvertretung die die Interessen der minderjährigen beziehungsweise sich in einer Berufsausbildung befindlichen Beschäftigten bis zu einem Alter von 25 Jahren im Geschäft / Betrieb vertreten kann und berechnigte Anliegen an den Betriebsrat weiterleiten wird. Als Interessenvertretung befassen sie sich mit der Überwachung der Durchführung der Regelungen, Gesetzen, Tarifverträgen etc., die für die jugendlichen Arbeitnehmer und Auszubildende von Belang sind, sowie um die Integration ausländischer Auszubildender. Gerne werden Anregungen und Verbesserungsvorschlägen für jugendliche Arbeitnehmer und Azubis entgegen genommen.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Schwerbehinderten-Vertretung

Wer eine schwere Behinderung hat, muss oftmals mit noch mehr Schwierigkeiten klarkommen. Gerade am Anfang einer Behinderung ist man oft psychischen Belastungen ausgesetzt. Und auch in der Arbeit ist es nicht immer leicht. Wenn man eine Weiterbildungsmaßnahme besucht, einen Integrationskurs und wieder in den Beruf einsteigt, kann das zu Überlastung und Stress führen. Die Schwerbehindertenvertretung vertritt Interessen schwerbehinderter Menschen in dem Betrieb oder der Dienststelle und steht beratend und helfend zur Seite

Ansprechpartner bei psychischen Belastungen (extern)

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Sozialpsychiatrischer Dienst

Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Angehörige, Freunde, Bekannte und Arbeitskollegen die sich gestresst oder überlastet fühlen können sich bei Suchterkrankungen, gerontopsychiatrisch bedingten Erkrankungen, sowie bei psychischen Erkrankungen, schizophrenen Störungen, affektiven Störungen, Persönlichkeitsstörungen, posttraumatischer Belastungsstörung usw. an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden. Keine Angst vor den Kosten, denn die Sozialpsychiatrischen Dienste stehen kostenlos zur Verfügung. Neben der Beratung stehen weitere Angebote wie Tagesstätten, Außensprechstunden der Institutsambulanz, Soziotherapie zur Verfügung. Für Details am besten vor Ort beim Gesundheitsamt oder einer Trägerschaft der Wohlfahrtspflege, hinsichtlich der Betreuung junger Menschen auch bei den Jugendämtern der jeweiligen kommunalen Verwaltung erkundigen. Durch sie können Sie auch erfahren, welche psychosozialen Hilfen es in der Region gibt.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Hausarzt

Die Zahl der Patienten, die über Stress am Arbeitsplatz klagen, steigt auch beim Hausarzt stetig an. Wenn es Ihnen ähnlich geht, dann ist der Hausarzt sicherlich der erste Ansprechpartner. Der zunehmende Arbeitsstress macht sich mit einer Zunahme von Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen bemerkbar. Viele kennen auch die Auswirkungen von Stress in Form von Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Magenbeschwerden, Magenkrämpfe bis hin zu depressiven Verstimmungen. Dann wird klar, dass man eigentlich eine Auszeit benötigt. Aber es gibt auch Menschen, die jene Symptome haben, aber gar nicht wahrhaben wollen, dass sie an den Folgen von Arbeitsüberlastung leiden. Sie sollten sich fragen, ob die Überlastung, das Erschöpfungssyndrom nicht mit einem inneren Konflikt der eigenen Erwartungen, der eigenen Fähigkeiten, die Arbeit, Aufgaben in der Firma schon bewältigen zu können zusammenhängt, ob man sich nicht selbst überschätzt.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Fachärzte

Wenn Stress zur Überlastung wird, dann besteht die Möglichkeit sich zu Fachärzten überweisen zu lassen, denn Chronischer Stress hingegen kann zu Überlastung führen und nicht nur psychische Beschwerden wie Burnout und Depressionen verursachen, sondern auch [körperliche Folgen](#) wie Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislaufkrankungen haben. Hier ist dann spätestens der Facharzt, die Fachärztin gefragt, welche Möglichkeiten unter dem Begriff Stressmedizin bietet. Dann kann eine Analyse der persönlichen Lebensumstände, der belastenden Faktoren in ausführlichen Gesprächen ermittelt werden. Auch Schlafanalysen, Bewegungsanalysen, etc können weiteren Aufschluß zur Behandlung geben.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Drogenberatungsstelle

Innere unbewältigte Konflikte des eigenen Lebens, ggf. auch von den Ahnen übernommene können zu Sucht und Drogen führen. Ebenso kann die Suche nach neuen Erfahrungen, seien sie spirituell um Bewusterweiternde Erfahrungen zu machen oder nur einfach aus Neugierde, zu Drogen führen, welche dann zur Sucht führen. Ich erinnere mich, als ich jung war, wollte ich zu den Großen gehören (ich lebte in einem Heim), welche rauchten und so begann eine Sucht des Rauchens. Andere geraten voelleicht durch schlechte Gesellschaft oder durch Kummer, durch Hoffnungslosigkeit, in dem sie im Leben keinen Sinn sehen, in eine Alkoholsucht. Unabhängig ob jemand Alkoholiker oder ob jemand Drogensüchtig, Tablettensüchtig, Medikamentenabhängigkeit etc. ist, man befindet sich in einem Ausnahmezustand und wenn das Suchtmittel nicht mehr vorhanden ist oder langsam zur Neige geht, entsteht Stress aus einer Angst heraus plötzlich ohne diese dazustehen. hier bietet die Suchtberatung & Drogenberatung als erste Anlaufstelle erste Möglichkeiten, diese Probleme in den Griff zu bekommen. Beratungen werden vom DRK mit vielen Beratungsstellen angeboten, wo man Selbsthilfegruppen und Therapieangebote findet. Ähnliche Angebote findet man bei der Caritas. Weitere Angebote gibt es von dem Suchthilfezentrum – der Stadtmission, der Jugend- & Drogenberatung, welche in vielen Gebieten angeboten werden.

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Beratungsstellen der Sozialverbände (AWO, pro familia, ...)

Es gibt Zeiten, Situationen im Leben, wo es sinnvoll ist, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, weil man mit manchen dieser Situationen vor einer Überforderung steht und guten Rat oder Hilfe sucht, damit sich der innere Stress in Grenzen hält. Sowohl als Rentner, Arbeitsloser, Sozialhilfeempfänger, Behinderter, oder Unfallopfer kann einem manches über den Kopf wachsen. Und wer in der Familie Pflegefällen zu tun hatte, weiß wie schwer es sein kann, im inneren Gleichgewicht zu bleiben. Zum Glück gibt es Verbände,

Organisationen, auch von den Kirchen, Diakonie, Caritas, etc. und viele weitere. Informationen sind hier zu finden.

- Der Sozialverband VdK Deutschland (Verband der Kriegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner Deutschlands e.V.)

Der Sozialverband VdK Deutschland e. V. ist mit 2 Millionen Mitgliedern der größte Sozialverband Deutschlands. Er vertritt sozialpolitische Interessen und setzt sich für einen starken Sozialstaat, eine tragfähige gesetzliche Sozialversicherung und soziale Gerechtigkeit ein. Die Themen des Sozialverbands reichen von Rente, Gesundheit und Pflege bis hin zu Teilhabe, Leben im Alter und soziale Sicherung.

- Der Sozialverband Deutschland (SoVD; ehemals Reichsbund)

Der Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD) ist ein sozialpolitischer Interessenverband, der sich für die Stärkung der sozialen Rechte einsetzt.

- Die Volkssolidarität

Seit der deutschen Wiedervereinigung umfasst der Arbeitsbereich auch die Betreuung von chronisch Kranken, Pflegebedürftigen, sozial Benachteiligten sowie Kindern und Jugendlichen.

- Der Arbeitslosenverband Deutschland (ALV)

Der Arbeitslosenverband ist ein freiwilliger, konfessionell weltanschaulich und parteipolitisch unabhängiger Zusammenschluss von Bürgerinnen und Bürgern mit dem Zweck der Förderung, Fürsorge, Wohlfahrt und sozial-politischen Interessenvertretung der von Arbeits- und Erwerbslosigkeit betroffenen und bedrohten Personen sowie von anderen sozial benachteiligten oder durch Armut hilfebedürftigen Menschen, einschließlich von Kindern und Jugendlichen.

Die Geschäftsstellen finden sich im Osten von Deutschland. Hier sind alle zu finden: [Beratung in den Geschäftsstellen](#)

- Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)

Die Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB) ist ein Sozialverband in Deutschland, Österreich und der Schweiz. es gibt zahlreiche Bildungsveranstaltungen / Weiterbildungsveranstaltungsganz in der Nähe, mit anerkannten mit zahlreichen Informationsmaterialien zu aktuellen Themen. Wer zu den folgenden Punkte Informationen benötigt, weil er Stress mit diesen Angelegenheiten hat findet hier Hilfe und individuelle Beratung und Hilfe im Arbeits- und Sozialrecht. Beratung, Hilfe und Vertretung rund um Fragen zu Lohn, Urlaub, Kündigung und Arbeitszeugnissen. Alle Fragen zur gesetzlichen Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Rentenversicherung und Unfallversicherung so wie zu Fragen der Pflegeeinstufung oder Gewährung einer Reha.

- Das katholische Kolpingwerk
- Die Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPW)

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Beratungsstelle bei Gewalt an Kindern

Väter und Mütter wollen ihren Kindern gute Eltern sein aber es gelingt nicht immer zu jeder Zeit. So können Situationen eintreten, wo mit Gewalt versucht wird das Recht des Stärkeren durchzusetzen. Hierbei können eigene Erlebnisse in der [Kindheit](#) eine Rolle spielen, können Unerfahrung, bestimmte Einstellungen zur Erziehung aber auch Alkohol, Drogen können zu Verhalten, Gewalt gegen das Kind aus einer Überforderung, aus einer Machtlosigkeit heraus das Richtige zu tun, führen, welche später vielleicht bereut werden. Eine qualifizierte diskrete Beratung für die betroffenen Erwachsenen, welche Probleme im Umgang mit gewaltfreier Erziehung haben, bietet das persönliche Telefongespräch hier auf Heil Weg. Beratung für gewalttätige Menschen, welche ihre Gewalttätigkeit in den Griff bekommen wollen

Nähere Infos auf Kontakt klicken:

- Kontakt -



Auch Kinder brauchen eine qualifizierte Unterstützung bei der Bewältigung von Gewalterfahrungen. Hier bieten fachliche Beratung die Jugendämter, ebenso die Erzieherinnen in Frauenhäusern, ferner Angebote von Traumazentren für Kinder und Jugendliche.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Beratungsstelle bei häuslicher Gewalt

Das muss man wissen, in Deutschland gilt: "Jeder Mensch hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich." (Art. 2 Grundgesetz) Bei akuter Bedrohung, wählen Sie 110! Die Polizei wird alles Erforderliche tun, um Sie zu schützen. Zeigen Sie die Straftat bei der Polizei an. Eine Strafanzeige können Sie bei jeder Polizeidienststelle erstatten. Zur Anzeigenerstattung kann Sie eine Person Ihres Vertrauens und/oder ein Rechtsbeistand begleiten. Erhält die Polizei Kenntnis über Häusliche Gewalt (z.B. durch Anrufe von Nachbarn), muss sie von Amts wegen ein Ermittlungsverfahren einleiten. Sie können sich auch an ein Frauenhaus wenden und eine Frauenhaus-Beratung zum Gewaltschutzgesetz und Häuslicher Gewalt erhalten.

[Häusliche Gewalt Polizei Beratung](#). Auf Heil Weg bieten wir ein Online ein sehr gutes Programm an, um aus der [Rolle als Opfer](#) herauszukommen.

Integrationsberatung

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Unternehmen welche als Unternehmen Flüchtlinge integrieren wollen, haben oft Probleme mit der Ausländerbehörde. Daher bietet die IHK Beratungen zur Integration von Flüchtlingen für Firmen an. Wer aus dem Ausland kommt und in Deutschland Hilfe und Unterstützung sucht findet sie unter den Stichworten Integrationsberatung; FairBleib; Sozial- und Lebensberatung bei zahlreichen Organisationen wie der Arbeitsagentur, der Caritas und weiteren Verbänden und Organisationen.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Jugendmigrationsdienst

Für junge Migrantinnen und Migranten im Alter von 12 bis 27 Jahren können viele Dinge des Lebens sehr oft mit Stress und Überforderung zusammenhängen. Beispiele sind wenn sie Post vom Jobcenter bekommen oder eine Bewerbung schreiben wollen. Auch Termine bei der Ausländerbehörde, einen Bafög-Antrag zu stellen oder eine geeignete Lehrstelle zu finden, da ist man schnell überfordert. Es lohnt sich beim Migrationsdienst für Jugendliche vorbei zu schauen, es gibt viele Hilfen und Angebote [Hilfen für jugendliche Migranten](#)

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

VertrauensLehrer

Viele Eltern haben Stress wegen ihrem Kind und suchen Ansprechpartner bei als ungerecht empfundener Behandlung und Problemen innerhalb sowie außerhalb der Schule. Hier bietet sich das Gespräch mit einem VertrauensLehrer/in an. Auch Schulpflichtige Kinder können sich direkt dorthin wenden und die Lehrer sind berechtigt, Auskünfte über Angelegenheiten, die ihnen in dieser Funktion anvertraut wurden, gegenüber Vorgesetzten zu verweigern, soweit nicht strafrechtliche Tatbestände betroffen sind.

[Wieder nach oben](#)

Hinweis: Bitte beachten Sie auch das **Angebot** der kostenlosen >> [Informations-Webinare](#) << die schon vielen weitergeholfen haben.

Familien-Bildungs-Stätte

Einen befreiten Umgang mit sich selbst, mit anderen, in einem friedlichen und harmonischen sozialen Kontext zu leben, das wünschen sich die meisten von uns. Die eigenen Erfahrungen zu erweitern, neues dazulernen, Wissen zu vertiefen, dazu gibt es viele Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes, in der Familienbildungsstätte. Diese Einrichtungen der Erwachsenenbildung werden meist von kirchlichen, gemeinnützigen Organisationen betrieben, auch mit Kursangeboten für Familien, Eltern und Kinder. Die Angebote finden sich meist ortsnah auch an Volkshochschulen und Bildungswerken. Es gibt je nach Familien-Bildungsstätte Beratungen oder Kurse und Veranstaltungen:

- Schwangerschaft
- Eltern-Kind-Kurse
- Kinderkurse
- Erziehung
- Gesundheit + Bewegung
- Partnerschaft
- Kochkurse
- Freizeit und Hobby
- Migrantinnen + Migranten
- Second-Hand-Laden für Kindersachen
- Alleinerziehende
- Offene Treffs
- Fragen der Erziehung und Familie
- Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberatung
- Migrantin und Migranten
- Mütterkuren/Mutter-Kind-Kuren

[▲ Wieder nach oben ▲](#)



Holger Kiefer – der Coach einer neuen Generation

Beratung – Coaching

Online: Zoom - Skype

Mo.-Fr. 10:00 – 19:00

Honorar: Std. 165,- €

heil-weg.de

Jetzt anrufen

☎ : 0162-9291723

☎ : 0911-7395348

✉ beratungholgerkiefer@gmx.de

Kontakt: Lebensberatung Holger Kiefer Spiritueller Lehrer und Coach
Mo. - Fr. 09:30 - 19:00 Uhr

Mobil: 0162-9291723 ✉ E-Mail: [beratungholgerkiefer\(at\)gmx.de](mailto:beratungholgerkiefer(at)gmx.de)

© 2020 by Heil-Weg.de

[Heil Weg](#) ❖ [Holger Kiefer](#) ❖ [Impressum](#) ❖ [Datenschutzerklärung](#)

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

[Der Weg zum Heil werden](#) ❖ [Spirituelles Coaching](#) ❖ [Heilerausbildung](#)

[Inneren Frieden finden](#) ❖ [Schatten Arbeit](#)

[Stress Überforderung](#) ❖ [Ansprechpartner bei Stress](#)

[Liebe und Selbstliebe](#) ❖ [Religion und Selbstliebe](#)

[Sich selber lieben lernen](#) ❖ [Der Weg zur Selbstliebe](#) ❖ [Mit Herz zur Eigenliebe](#)

❖ Krankheit - Gesundheit: ❖

[Heilsamer Schlaf](#)

[Anleitung zum meditieren](#)

[Heilung Neurodermitis](#)

Ein Monat Intensiv-Coaching

In nur einem Monat mit intensivem Coaching wirst Du eine **wesentliche Verbesserung** oder sogar die **endgültige Lösung** in Deiner Situation erleben.

- Deine Konflikte, innere wie auch mit anderen
- Deine Gesundheit, auch bei schweren Leiden
- Deine psychische Verfassung ... uvm.

Das hast Du noch nicht erlebt und wirst es auch woanders nicht erleben.

Wir werden uns **fast täglich** sprechen, Online, per Telefon, WhatsApp, E-Mail, wie es für Dich passt.

Dieser Monat wird Dein Leben radikal verändern
- zum Positiven -



▲ Wieder nach oben ▲

Sonstige Meldungen

09.06.2020 Schmerzmittelmissbrauch im Amateurfußball:

"Wir nehmen schon generell vor Spielen Schmerzmittel, mehr oder weniger die ganze Mannschaft", berichtet der Kapitän Silvio Cancian von Mönchengladbach im Trainerzimmer: Man fühlt sich dann sicherer, wenn man Ibuprofen drin hat, als wenn man jetzt keine drin hat.

Neven Subotic von Union Berlin: Für jedes kleine Aua gibt es quasi pauschal Ibuprofen. Es heißt dann immer: 'Wenn du spielen willst, kannst du das nehmen, dann fühlst du dich gut, und dann spielst du.'

Trainer René Schnitzler vom Rheydter SV: Die Tabletten holen wir meistens in Holland. Die werden durch die Schmerzmittel lockerer. Damit die diesen Druck loswerden

Sexueller Missbrauch

09.06.2020 Anja Leuenberger: Sie wurde sexuell missbraucht. Der Anfang ihrer Karriere wurde von traumatischen Ereignissen überschattet. Als junges Mädchen, im Alter von 15 und 18 Jahren, wurde sie vergewaltigt. In ihrem neuen Buch "The Depths of my Soul" thematisiert sie den Missbrauch und möchte anderen Betroffenen Mut machen. Mit 15 wurde ich zum ersten Mal vergewaltigt. Bei der zweiten Vergewaltigung war Anja 18 Jahre alt und arbeitete als Model in Los Angeles: "Dieses Mal war es jemand aus der Modeindustrie. Es war jemand, dem ich vertraut habe.

Der immense Schock über das Geschehene habe sie eine lange Zeit verstummen lassen. Erst mehrere Jahre später habe sie ihrem damaligen Freund davon erzählen können: "Es tat gut, mit einem Mann darüber sprechen zu können, der Verständnis für mich hatte. Ein Thema, worüber sich viele nicht trauen zu sprechen. Auch ich habe mich jahrelang nicht getraut"

Depressionen

03.06.2020 Spice Girl Sängerin Melanie Chisholm über Depression. «Ich war oft sehr traurig und hatte andauernd Stimmungsschwankungen. Ich kam tagelang nicht aus dem Bett und weinte die ganze Zeit»

Hass

08.05.2020 UN-Generalsekretär António Guterres hat einen "Tsunami des Hasses und der Fremdenfeindlichkeit" seit dem Beginn der Corona-Pandemie beklagt. Der UN-Generalsekretär äußerte sich insbesondere besorgt angesichts von antisemitischen Verschwörungstheorien und islamfeindlichen Attacken im Zusammenhang mit der Pandemie. Im Internet und auf den Straßen gebe es eine Flut "ausländerfeindlicher Ressentiments" im Zusammenhang mit Erklärungen zu dem neuartigen Coronavirus. Mancherorts seien Migranten und Flüchtlinge als "Quelle des Virus" verunglimpft und in der Folge nicht medizinisch behandelt worden.

[▲ Wieder nach oben ▲](#)

Ansprechpartner psychische Belastungen, psychischen Belastung Beruf, psychischen Belastung Familie