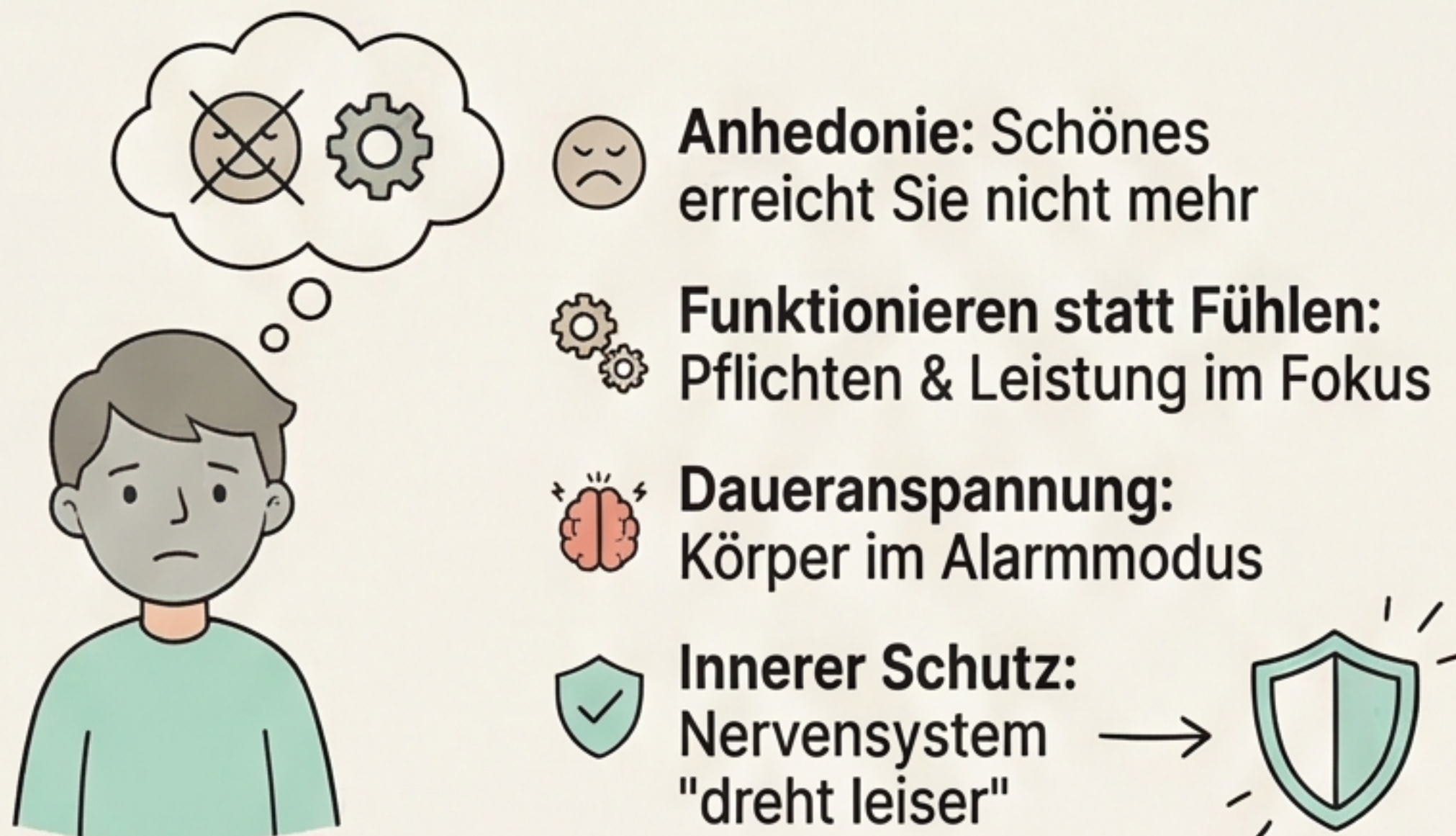


„Ich möchte, dass es mir endlich wieder gut geht“

Wenn Freudlosigkeit und inneres Nicht-Spüren den Alltag bestimmen.

1 | Freudlosigkeit verstehen: Ein Schutzmechanismus



2 | Die Kontroll-Falle in Krisen



- ⚡ Kampf gegen das Unveränderbare raubt Energie.
- ❓ Fragen wie "Warum ich?" & "Ich darf nicht schwach sein" verstärken die Spirale.
- 🚧 Kontrolle stößt an Grenzen.

3 | Der Weg mit ACT: Akzeptanz & Werte

Akzeptanz (Annehmen was ist)

Den inneren Kampf beenden. Dem Erleben Raum geben, ohne es wegzudrücken.



Commitment (Ausrichtung auf Werte)

Werte als gewählte Lebensrichtungen (z.B. Mut, Fürsorge, Verbundenheit). Kleine, machbare Schritte gehen.

- 🦁 Mut (Löwe)
- 💖 Fürsorge (Herz)
- 🤝 Verbundenheit (zwei Hände)
- 🌱 Wachstum (Pflanze)

4 | Sanft wieder spüren



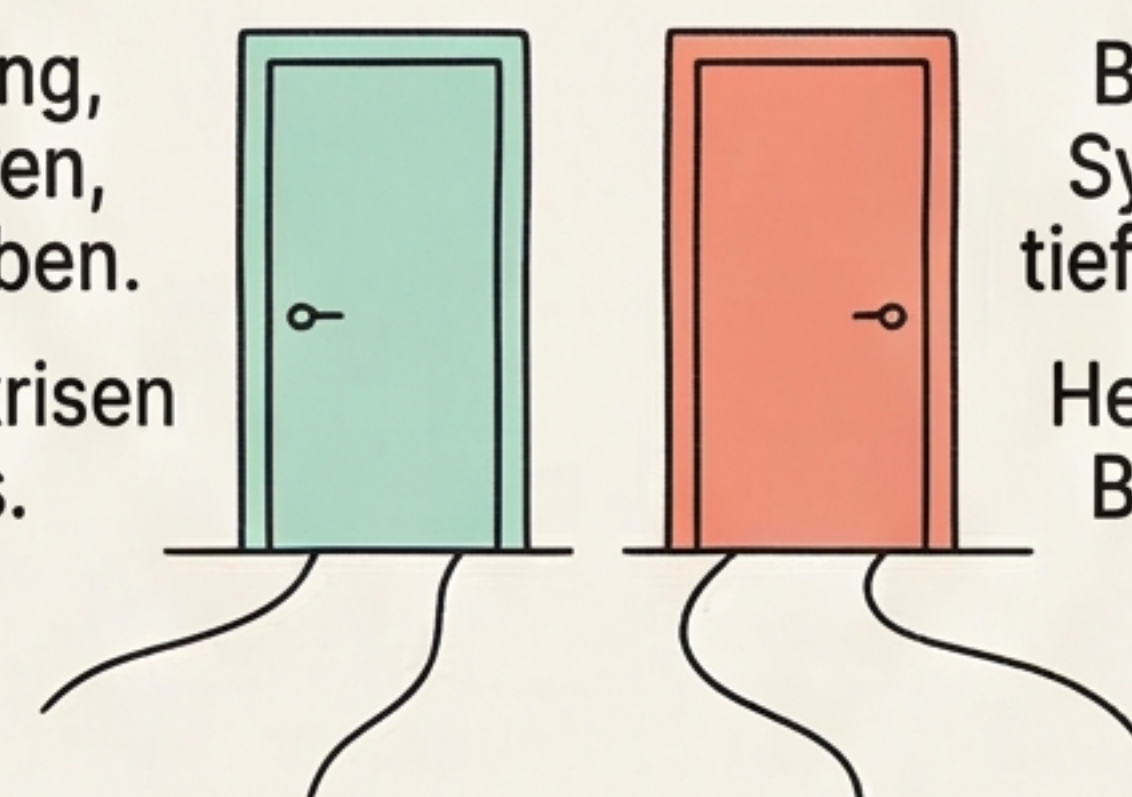
5 | Professionelle Unterstützung

Psychologische Beratung

Orientierung, Werte klären, bewusst leben.
Für Lebenskrisen & Stress.

Psychotherapie

Bei starken Symptomen, tiefen Mustern.
Heilkundliche Begleitung.



Termin vereinbaren

Wieder in Kontakt kommen – mit ACT & Beratung.

birgitbaumann.com