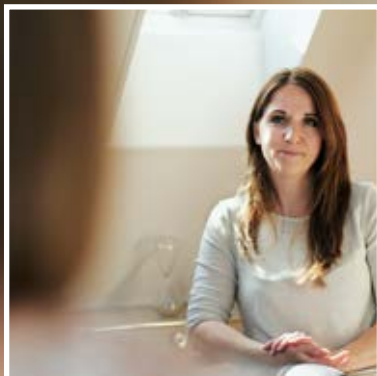
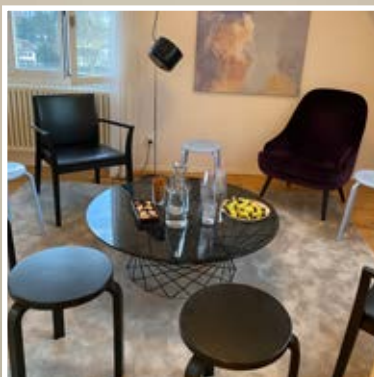


# Praxis Impressionen





# «Chum und Verzell»

Eine Oase des  
Austauschs und der  
Unterstützung, um  
gemeinsam zu wach-  
sen und neue Wege  
der Bewältigung zu  
entdecken. Erfahre  
Verbindung, Unterstüt-  
zung und persönliches  
Wachstum in einer  
herzlichen Atmosphäre.

Ich freue mich  
auf deine  
unverbindliche  
Anfrage.

**Caroline Schwander**  
Psychosoziale Beraterin SGfB i.A.

[www.praxis-bernstein.ch](http://www.praxis-bernstein.ch)



# Inhalte der vier Gruppenabende

## Eine Übersicht der Themen:

### Familienleben im Wandel: Umgang mit herausfordernden Situationen

- Süchte in der Familie (z.B. Essstörungen, Alkoholprobleme, Tablettensucht, Spielsucht)
- Starken familiären Konflikten begegnen (auch ohne Suchtthemen)
- Verständnis der Dynamiken in der Familie durch TA-Modelle
- Entwicklung neuer Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien
- Selbstfürsorge in familiären Herausforderungen

### Ängste und Herausforderungen im digitalen Zeitalter

- Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten in Bezug auf Technologie und künstliche Intelligenz
- Bewusstes Gestalten der Beziehung zur Technologie durch TA-Modelle
- Finden eines ausgewogenen Verhältnisses zu digitalen Medien
- Förderung der digitalen Selbstfürsorge

### Männergesundheit und Selbstfürsorge

- Verbesserung der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge als Mann
- Erkennen und Überwinden von Denkmustern und Verhaltensweisen, die der Gesundheit im Wege stehen
- Positive Veränderungen durch Anwendung von TA-Modellen
- Austausch und Unterstützung bei männerbezogenen Gesundheitsthemen

### Bewältigung von Stress und Burnout

- Umgang mit stressigen Lebenssituationen, Überlastung und Burnout
- Identifizierung von Stressauslösern und Bewältigungsmustern durch TA-Modelle
- Entwicklung neuer Strategien zur Stressbewältigung und Förderung der Selbstfürsorge
- Gemeinsamer Austausch und Unterstützung in der Gruppe



# «Chum und Verzell»

## Eine Oase des Austauschs und der Unterstützung

**Du bist nicht allein!** Manchmal ist es eine grosse Erleichterung, sich mit anderen Menschen zu treffen, die ähnliche Herausforderungen und Geschichten erleben. In meiner Praxis Bernstein schaffe ich einen Ort, an dem du dich treffen und deine Geschichte teilen kannst. Hier wirst du nicht nur gehört, sondern erhältst auch wertvolle Inputs und Erklärungen auf Basis der Transaktionsanalyse (TA), um besser zu verstehen, warum du dich so fühlst und denkst, wie du es tust.

In meinen Gruppen widmen wir uns aktuellen Themen, um dich bestmöglich zu unterstützen:

- Familienleben im Wandel
- Ängste und Herausforderungen im digitalen Zeitalter
- Männergesundheit und Selbstfürsorge
- Bewältigung von Stress und Burnout

Wenn du fünf Personen mit einem gemeinsamen Thema findest, freue ich mich darauf, diese Gruppe für euch zu leiten. Ich bin stets offen für neue Ideen und Gruppenthemen, die eure Bedürfnisse und Interessen widerspiegeln. Egal ob es um Beziehungen, persönliches Wachstum, berufliche Herausforderungen

oder andere Lebensbereiche geht, ich bin bereit, euch dabei zu unterstützen, eine Gruppe zu formen, in der ihr euch austauschen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen könnt.

Die Gruppentreffen finden im Abstand von zwei Wochen statt und dauern jeweils 1,5 Stunden. Der Teilnahmebeitrag beträgt lediglich CHF 10.- pro Person und Treffen. Die Termine werden an insgesamt sechs Montagabenden von 19:00 bis 20:30 Uhr stattfinden, sobald die Mindestzahl von 5 Anmeldungen erreicht ist. Wir werden dir das genaue Startdatum mitteilen.

In «Chum und Verzell» hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Menschen zu verbinden, dich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam zu wachsen. Melde dich noch heute bei mir, Caroline Schwander, und sichere dir deinen Platz in dieser einladenden und unterstützenden Gruppe. Gemeinsam können wir Veränderungen bewirken.

Bis bald in der Praxis Bernstein!  
Caroline Schwander