Anders weiter.

Der Ablauf

Anders weiter. Eine 3-monatige Online-Begleitung

Manchmal nimmt das Leben eine völlig neue Richtung – es geht anders weiter als gedacht. Dennoch Schritt für Schritt mit dem Leben.
Häufig im Gepäck: Trauer, Wut, Verzweiflung und das Gefühl, allein damit zu sein.

In Zeiten von Verlust, Veränderung und Neuorientierung würdigen wir im wertschätzenden Miteinander das Davor, Danach und alles Dazwischen.

Eine Gemeinschaft, in der Platz fürs MenschSein ist – mit allem, was dazugehört.

Ein Überblick

Die Online-Begleitung dauert drei Monate. In der Zeit vom 26.10.2026 bis zum 24.01.2027 werden wir in einer privaten Facebook-Gruppe die Möglichkeit haben, uns Rund um die Uhr auszutauschen. Außerdem werden wir regelmäßige Zoom-Treffen vereinbaren, die wahrscheinlich alle 2-3 Wochen dienstags und/oder mittwochs um 19 Uhr stattfinden werden. Den genauen Ablauf kann ich noch nicht planen, da ich dafür die genaue Teilnehmerzahl brauche. Diese ist beschränkt auf acht Menschen.

Wer macht mit?

Teilnehmen können alle Menschen, die sich in einer Lebenssituation befinden, die sie gerade sehr herausfordert. Vielleicht ist diese Situation auch schon Vergangenheit, hat Spuren hinterlassen.

Diese Themen könnten vertreten sein:
Trauer nach dem Tod eines geliebten Menschen oder Haustieres, Frühtod eines Kindes, eine Diagnose, die das Leben komplett auf den Kopf stellt, eine Arbeitsunfähigkeit, die das Leben überschattet, Renteneintritt, Jobverlust, ein Umzug, eine Trennung oder Scheidung, Leben mit einem beeinträchtigten Kind, Kontaktabbruch und und und. Die Themen können so vielfältig sein.

PRAXIS BRUNNBAUER
Svjetlana Brunnbauer
Heilpraktikerin für Psychotherapie * Familientrauerbegleiterin (LAVIA)
Holstenstr. 23 * 24568 Kaltenkirchen * 0157/72519018
www.praxis-brunnbauer.de * info@praxis-brunnbauer.de

Anders weiter.

Der Ablauf

Gemeinsam haben alle betreffenden Menschen die große Herausforderung, ihr Leben ANDERS WEITERleben zu müssen. Meist unfreiwillig. Häufig kann das Umfeld nicht gut damit umgehen oder man möchte es nicht mit seinen Problemen belasten. Es kann aber auch sein, dass es gar kein Umfeld gibt, mit dem die Sorgen geteilt werden können.

Das Gerüst

Die 3-monatige Online-Begleitung ist ein Raum fürs MenschSein. Man muss sich nicht verstellen, man kann seine Themen mit anderen Menschen teilen, um Rat bitten. Je nachdem, was gerade gebraucht wird. Die anderen Teilnehmer und ich als Gruppenleiter bezeugen die Sorgen und Nöte, versuchen Halt, neue Blickwinkel und Perspektiven zu geben.

Von mir wird es regelmäßige Impulse aus der Psychotherapie und Trauerbegleitung geben. Hierzu verfolge ich aber keinen starren Plan. Je nachdem, was gerade gebraucht wird. Ich habe ein Konzept, das ich aber nicht „abarbeiten" werde, da ich nicht weiß, wie sich die Gruppe und die Themen entwickeln werden.

Die Arbeit liegt bei jedem Einzelnen. Es ist wohltuend zu wissen, dass man drei Monate lang zu einer wertschätzenden Gruppe gehört, die Raum gibt für all das, was da sein will. Egal, ob es einem gerade gut oder schlecht geht. Egal, ob man zum 20.Mal die gleiche Leier trällert. Alles bekommt Raum.
Meine Aufgabe ist es, dass jeder Teilnehmer die Möglichkeit bekommt, aus den immerwährenden Gedankenkreisen auszusteigen, neue Blickwinkel erhält und in die Veränderung gehen kann.

Jeder von uns hat sein Päckchen zu tragen und darf nicht über den anderen urteilen. Das ist die wichtigste Regel in der Gruppe!

In den regelmäßigen Zoom-Treffen bekommt jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einmal im Monat mindestens 30 Minuten mit mir über sein Thema zu sprechen. Wir werden herausfiltern, was gerade gebraucht wird und wie die nächsten Schritte aussehen könnten. Vielleicht hast du aber gerade eine ganz neue Baustelle in deinem Leben und möchtest darüber sprechen. Auch das ist kein Problem.

PRAXIS BRUNNBAUER
Svjetlana Brunnbauer
Heilpraktikerin für Psychotherapie * Familientrauerbegleiterin (LAVIA)
Holstenstr. 23 * 24568 Kaltenkirchen * 0157/72519018
www.praxis-brunnbauer.de * info@praxis-brunnbauer.de

Anders weiter.

Der Ablauf

Grundsätzlich plane ich alle 2-3 Wochen ein Zoom-Treffen. Es kann aber auch sein, dass wir zusätzliche Termine ausmachen werden, sollte großer Redebedarf bestehen.

Alle Teilnehmer können an allen Zoom-Treffen teilnehmen. Auch, wenn sie gerade nicht dran sind. Und genau das macht diese Treffen so wertvoll. Die einen legen ab, die anderen bezeugen. Es kann auch sein, dass ich die anderen in die Arbeit miteinbeziehe. Je nachdem, wie es gerade passt.
Die wohlwollende, wertschätzende Art, miteinander umzugehen, macht diese Treffen sehr wertvoll. Neue Blickwinkel werden geteilt, neue Perspektiven entstehen.

Anmeldung

Anmelden kannst du dich schriftlich bei mir. Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Zahlungseingänge der Teilnehmergebühr. In den Allgemeinen Geschäftsbedingungen kannst du nachlesen, auf welchen Vertrag zu dich beim Buchen meiner 3-monatigen Online-Begleitung einlässt.

Sollten wir beide uns noch nicht kennen, werde ich vorab einen Zoom-Termin mit dir vereinbaren. Wir lernen uns kurz kennen und können beide entscheiden, ob meine Online-Begleitung das Richtige für dich ist.

Start

Am **Wochenende vor dem 26.10.2026** werde ich den Link für die private Facebook-Gruppe an die Teilnehmer versenden. Für das Versenden des Einladungslinkes brauche ich unbedingt die Vertraulichkeitsvereinbarung unterschrieben von allen zurück. Ohne diese kein Einladungslink!

Man kann sich einloggen und ein wenig umschauen. In der Gruppe werde ich den ganzen Papierkram hinterlegen, so dass dieser jederzeit eingesehen werden kann. Außerdem wird es das ein oder andere Video von mir geben, wo ich den Ablauf unserer gemeinsamen drei Monate nochmal erläutere.
Wenn ihr mögt, kann bereits an diesem Wochenende ein erster Austausch stattfinden.

PRAXIS BRUNNBAUER
Svjetlana Brunnbauer
Heilpraktikerin für Psychotherapie * Familientrauerbegleiterin (LAVIA)
Holstenstr. 23 * 24568 Kaltenkirchen * 0157/72519018
www.praxis-brunnbauer.de * info@praxis-brunnbauer.de

Anders weiter.

Der Ablauf

Am 27.10.2026 um 19 Uhr beginnen wir mit einem Zoom-Treffen. Wir lernen uns etwas kennen und jeder kann ein wenig von sich erzählen, wenn er mag. Alles zwanglos.

Noch was

Es kann sein, dass dir dieser Ablauf zu vage erscheint, du nicht genau weißt, ob es das Richtige für dich ist. Kontaktier mich gerne hierzu.

Vielleicht hast du auch Skrupel, dich auf drei Monate einzulassen. Aber ich versichere dir, dass du keinen Druck von mir bekommst, dich in irgendeiner Weise in der Gruppe zu beteiligen. Wenn du dich anmeldest, gehe ich davon aus, dass du an deinem Thema arbeiten möchtest und ich dir diese Plattform dazu bieten kann. Und selbstverständlich ist es völlig in Ordnung, solltest du nicht die kompletten drei Monate über voll aktiv in der Gruppe sein. Das ganz normale Leben geht ja weiter.

Ich freue mich auf deine Fragen, deine Anmeldung und auf unsere gemeinsame Reise durch die dunkle Jahreszeit, die Weihnachtszeit und den Start ins neue Jahr 2027.

Deine Svjetlana

PRAXIS BRUNNBAUER
Svjetlana Brunnbauer
Heilpraktikerin für Psychotherapie * Familientrauerbegleiterin (LAVIA)
Holstenstr. 23 * 24568 Kaltenkirchen * 0157/72519018
www.praxis-brunnbauer.de * info@praxis-brunnbauer.de