


Downloadmaterialien *


Anzeige für Zeitungen, Infoblatt, Aushang 

Arbeitsblatt »Spielregeln für eine wertschätzende Kommunikation«

Einladungsschreiben 

Einverständniserklärung 

Feedbackübungen

Flyer »Meine Gruppe« 

Informationsblatt Raumsuche 

Materialliste


Musterablauf

Problemlösungstechniken

Schreiben an Zeitungen 

Screenshots

Teilnehmerliste

* Liebe Leserinnen und Leser,
in diesen Downloadmaterialien finden Sie einige Textbausteine , auf die Sie bei der
Vorbereitung Ihrer Selbsthilfegruppe zurückgreifen können. Muster dieser Schreiben sind
in der PDF-Datei abgebildet. Zusätzlich stehen sie in einem Word-Dokument zur Verfügung.
Dieses können Sie sich herunterladen und dann mit Ihrem eigenen Logo ausstatten und
den Text nach Ihren Vorstellungen und Wünschen bearbeiten.

Anzeige für Zeitungen, Infoblatt, Aushang

Selbsthilfegruppe sucht Mitglieder in Musterstadt

Angehörige, Partner und Freunde psychisch erkrankter Menschen / Menschen, die an einer psychischen Störung erkrankt sind, wollen miteinander Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Treffen: Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat

Ort: Nachbarschaftsheim Musterstadt, Musterstraße 111 / VH, 2. Etage, Raum 1111

Kontakt: musterfrau@web.de

Tel.: 0123-45678

Arbeitsblatt

»Spielregeln für eine wertschätzende Kommunikation«

Vertraulichkeit	In einer Selbsthilfegruppe besprechen wir sehr persönliche Dinge, daher dürfen keine Inhalte ohne das Einverständnis der jeweiligen Person nach außen dringen.
Pünktlichkeit	Wir möchten die Gruppe pünktlich beginnen und beenden, damit sich niemand gestört fühlt und alle ihren Verpflichtungen im Anschluss des Treffens nachkommen können.
Verbindlichkeit	Wir teilen der Gruppe mit, wenn wir verhindert sind, später kommen oder früher gehen müssen oder die Gruppe verlassen möchten, um niemanden vor den Kopf zu stoßen und den anderen Respekt zu erweisen.
Eigenverantwortung	Jeder entscheidet für sich, ob er reden oder lieber nur zuhören möchte. Alle dürfen Fragen stellen, doch niemand muss auf eine Frage antworten.
Problemlösungs-orientierung	Wir wollen darüber reden, was wir jetzt fühlen und wie die Situation jetzt für uns ist. Unser Blick sollte nicht auf Vergangenen ruhen.
Rücksichtsvoll miteinander umgehen	Wir achten darauf, dass jeder zu Wort kommt, auch Personen, die zurückhaltender sind. Nicht jeder, der schweigt, will nichts sagen. Manchmal braucht jemand etwas Ermunterung, um von sich zu erzählen.
Alle Teilnehmenden integrieren	Jeder in einer Selbsthilfegruppe soll sich einbezogen und geborgen fühlen. Wir können neuen Mitgliedern den Einstieg erleichtern, wenn sich eine feste Person um sie kümmert, ihnen etwas über die Gruppe erzählt und nach ihren Wünschen fragt.
Vorschläge statt Ratschläge	Wir geben jeder Person die Zeit, über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Solange wir eine Situation noch nicht einschätzen können, verzichten wir auf Ratschläge. Wenn wir das Problem verstanden haben, können wir Vorschläge machen und berichten, was uns geholfen hat.
Möglichst nicht unterbrechen	Wir bemühen uns, andere nicht zu unterbrechen. Sollte es doch einmal passieren, führen wir das Gespräch schnell wieder zu der Person zurück, die wir unterbrochen haben.
Keine Monologe oder Exklusivdialoge	Wir achten darauf, unsere Redezeit nicht zu überschreiten, um anderen Personen auch die Möglichkeit zu geben, von ihren Erfahrungen zu berichten.
Akzeptanz	Wir akzeptieren uns so, wie wir sind. Das beinhaltet, dass wir nicht über das Verhalten oder die Einstellung anderer Mitglieder urteilen, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind.
Respekt	Wir sprechen nicht über Gruppenmitglieder, die nicht anwesend sind. Wie würden wir uns fühlen, wenn über uns gesprochen würde?

Nur einer sollte reden	Wir hören aufmerksam zu und vermeiden Nebengespräche, um niemanden zu stören. Wenn wir einen wichtigen Gedanken haben, machen wir uns Notizen und bringen diesen später ein.
Unbehagen darf (respektvoll) geäußert werden	Wenn uns etwas stört, teilen wir den anderen Mitgliedern respektvoll unsere Gefühle und Wünsche mit, ohne sie zu beschuldigen.
Auch etwas Positives sagen	Es tut gut, etwas Freundliches zu hören. Wir sagen den anderen, wenn uns ein Verhalten, eine Problemlösung oder ein Beitrag gut gefallen hat.
Jeder trägt zum Gruppenerfolg bei	Wir alle tragen zum Erfolg der Gruppe bei. Eine Selbsthilfegruppe lebt von unseren Erfahrungen, Beiträgen und unserer gegenseitigen Unterstützung.

Einladungsschreiben

Liebe Interessentinnen und Interessenten,

wir sind eine Gruppe von Angehörigen und Freunden psychisch erkrankter Menschen / eine Gruppe psychisch erkrankter Menschen, die sich künftig regelmäßig treffen will, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gelegentlich wollen wir auch Informationsabende veranstalten, um für hilfreiche Hinweise und Antworten sorgen zu können. Zu diesen Abenden wollen wir Expertinnen und Experten einladen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich unserer Gruppe anschließen. Jeder ist willkommen – auch Interessentinnen und Interessenten, die nicht bei jedem Treffen dabei sein können oder uns zunächst einmal kennenlernen möchten.

Zeit: Jeden zweiten (und vierten) Donnerstag im Monat, 09:00–11:00 Uhr / 20:00–22:00 Uhr.

Ort: Nachbarschaftsheim Musterdorf, Musterstraße 11, 11111 Musterstadt, 2. Etage, Raum 111.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. (Mitgliedschaft beim Musterverein e.V. ist nicht erforderlich.)

Bei Fragen können Sie sich gern vorab unter 0123–45678 oder musterfrau@web.de an mich / uns wenden.

Ich freue mich / wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Einverständniserklärung

1. Informationen zur Verwendung personenbezogener Daten

Im Rahmen der Selbsthilfegruppe werden vom Moderierenden personenbezogene Daten – Vorname, Name, Adresse, Telefon, Handy, E-Mail – erhoben und (zum Nachweis für Fördergelder oder) zum Zwecke der Kontaktaufnahme genutzt, um über eine Änderung der Zeit oder des Ortes eines Treffens zu informieren. Im Übrigen findet keine Weitergabe an Dritte außerhalb der Selbsthilfegruppe oder der Verkauf Ihrer Daten statt. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung auf die Zukunft widerrufen.

2. Einverständniserklärung

Ich habe die vorstehenden Informationen zur Kenntnis genommen und willige mit meiner Unterschrift ein, dass meine personenbezogenen Daten in dem beschriebenen Umfang erhoben und zum Zwecke der Kontaktaufnahme genutzt werden. (Ferner bin ich damit einverstanden, dass meine Daten an die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe weitergegeben und ebenfalls zu diesem Zwecke genutzt werden.) Ich wurde darüber informiert, dass ich die Einwilligung jederzeit ohne Nachteile widerrufen kann.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Feedbackübung

»Wünsche an die Gruppe« – Anleitung für die Moderation

Jede Person erhält sechs farbige Karten und einen Filzstift. Bitten Sie die Mitglieder, in Druckschrift und gut leserlich auf je drei Karten zu schreiben, wovon sie sich künftig mehr oder weniger wünschen. Verteilen Sie dazu das Arbeitsblatt mit Anleitung. Geben Sie den Teilnehmenden hierfür fünf Minuten Zeit. Sammeln Sie anschließend die Karten ein, und gruppieren Sie diese nach Ähnlichkeiten. Sie können die Antworten auch direkt auf einem Flipchart sortieren. Legen Sie hierfür zwei Spalten an, die Sie mit »mehr« und »weniger« überschreiben. Fragen Sie bei Unklarheiten bei der Person nach. Besprechen Sie gemeinsam, was gewünscht wird oder gestört hat. Nun können Sie sich darauf verständigen, wie Sie künftig mit der Situation umgehen wollen.

Arbeitsblatt »Wünsche an die Gruppe« – Anleitung für die Gruppenmitglieder

Schreiben Sie auf drei Karten je einen Wunsch, wovon Sie künftig *mehr* in der Gruppe haben wollen. Antworten können z. B. sein:

- »... mehr Fachvorträge ...«
- »... mehr Zeit für persönliche Gespräche ...«
- »... pünktlicher anfangen ...«
- »... dass alle die Redezeit einhalten ...«
- »... mehr praktische Ratschläge für mein Problem ...«
- »... mehr Positives erzählen ...«
- »... mehr Zuhören ...«

Schreiben Sie auf die restlichen drei Karten je einen Wunsch, wovon Sie künftig *weniger* in der Gruppe haben wollen. Antworten können z. B. sein:

- »... dass nicht immer wieder das Gleiche erzählt wird ...«
- »... dass ich künftig weniger abrupt unterbrochen werde ...«
- »... dass das Gespräch weniger von einzelnen Personen dominiert wird ...«
- »... weniger unerwünschte Ratschläge ...«
- »... weniger Bewertungen wie ›Falsch!‹, ›Das stimmt nicht!‹ ...«

Zweierfeedback – Anleitung für die Moderation

Bitte Sie die Teilnehmenden, sich eine Partnerin oder einen Partner zu suchen. Damit nicht immer die gleichen Personen zusammenarbeiten, können Sie die Paare nach dem Zufallsprinzip bestimmen. Reichen Sie z.B. einen Teller mit je zwei gleichen Bonbons (oder Nummern, gleichfarbigen Karten) herum. Die Personen, die die gleichen Bonbons gezogen haben, setzen sich zusammen. Verteilen Sie anschließend das Arbeitsblatt mit Anleitung.

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass das Feedback respektvoll in einer nicht verletzenden Weise vorgetragen wird. Das Verhalten des Gegenübers wird so beschrieben, wie es wahrgenommen wird. Es wird weder bewertet noch interpretiert oder nach Motiven gesucht. Der Inhalt des Zweierfeedbacks wird nicht in der Gruppe vorgestellt. Sie können stattdessen fragen, ob die Übung für die Teilnehmenden hilfreich war.

Arbeitsblatt Zweierfeedback – Anleitung für die Gruppenmitglieder

Suchen Sie sich einen Partner, am besten jemanden, den Sie nicht gut kennen. Setzen Sie sich, wenn möglich, ein wenig abseits. Stellen Sie Ihrem Gegenüber folgende Fragen:

- Wie wirkt mein Verhalten in der Gruppe auf Sie?
- Welche drei Dinge sollte ich künftig mehr machen?
- Welche drei Dinge sollte ich künftig weniger machen?

Nach zehn Minuten wechseln Sie und hören Ihrem Gegenüber zu.

Wichtig ist: Der *Feedbackgeber* spricht ausschließlich über seine Wahrnehmung des Gegenübers und verwendet Ich-Botschaften. Er teilt seine Gedanken mit, ohne den anderen zu bewerten oder sein Verhalten zu interpretieren.

Der *Feedbackempfänger* hört aufmerksam zu. Das Feedback wird nicht kommentiert. Das eigene Verhalten wird weder erklärt noch verteidigt.

Feedbackübung »Zufriedenheit mit der Gruppe« – Anleitung für die Moderation

Teilen Sie den Teilnehmenden das Arbeitsblatt mit den fünf Fragen aus. Geben Sie ihnen fünf Minuten Zeit, um die Fragen für sich zu beantworten und auf eine Karte zu schreiben, was ihnen gut geholfen hat und was vielleicht noch optimiert werden kann. Malen Sie in der Zwischenzeit folgendes Raster auf ein Flipchart:

Nutzen?	Wovon mehr?	Wovon weniger?

Bitten Sie die Teilnehmenden anschließend, ihre Ergebnisse der Gruppe vorzustellen. Auch hierzu hat jeder fünf Minuten Zeit. Die Wünsche und Kritikpunkte der Teilnehmenden werden nicht kommentiert, sondern nur zur Kenntnis genommen. Achten Sie darauf, dass die Redezeit nicht überschritten wird und auch die zurückhaltenden Mitglieder den Raum erhalten, ihre Wünsche darzulegen. Bei einer großen Gruppe können Sie die Übung in Kleingruppen durchführen. Jede Gruppe wählt einen Sprecher aus, der die Ergebnisse im Plenum vorträgt. Halten Sie die Ergebnisse am Flipchart fest. Die Häufigkeit der Wünsche kann als Grundlage zur Diskussion dienen.

Arbeitsblatt »Zufriedenheit mit der Gruppe« – Anleitung für die Gruppenmitglieder

Beantworten Sie die folgenden Fragen und schreiben Sie Ihre Antwort mit Filzstift in Druckbuchstaben knapp und gut leserlich auf eine Karte. Sie haben fünf Minuten Zeit:

- Was haben die Gespräche bis jetzt für mich gebracht?
- Wie könnte die Gruppe mich noch mehr unterstützen? Welche Art von Unterstützung wünsche ich mir?
- Was fehlt mir in der Gruppe?
- Was will ich künftig in der Gruppe vermeiden?

Flyer »Meine Gruppe«

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Angehörigen und Freunden psychisch erkrankter Menschen / eine Gruppe psychisch erkrankter Menschen.

Was bieten wir?

Eine Gesprächsgruppe für Angehörige und Freunde / für Betroffene, die Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen wollen.

Wer organisiert das?

Der Musterverband / zwei Angehörige / zwei Betroffene / der Musterverein e. V.

Wer kann teilnehmen?

Jeder, der einen erkrankten Angehörigen oder Freund hat: Eltern, Partner, Geschwister, enge Freunde, Kinder, Verwandte / jeder, der an einer psychischen Störung leidet. (Mitgliedschaft in unserem Verband / Verein ist keine Voraussetzung für eine Teilnahme.)

Wo findet es statt?

Nachbarschaftsheim Musterdorf, Musterstraße 11, 11111 Musterstadt, 2. Etage, Raum 222.
Verkehrsverbindungen: Buslinie ..., Haltestelle ...; U-Bahnlinie ..., Haltestelle ...

Wann findet es statt?

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 18:00–20:00 Uhr / ein erstes Kennenlernen findet am ... um 18:00 Uhr statt.

Was kostet es?

Die Gruppe ist kostenlos.

Wie kann ich mich erkundigen oder anmelden?

Unter info@mustermann.de oder unter 0123-45678.

Informationsblatt Raumsuche

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind eine Gruppe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen / eine Gruppe psychisch erkrankter Menschen, die sich künftig regelmäßig zusammensetzen will, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Für unsere Treffen suchen wir ein- bis zweimal im Monat einen Raum, der gut zugänglich ist, auch noch nach 18:00 Uhr. Weil wir uns ehrenamtlich engagieren / da wir als ehrenamtlicher Verein über wenig Mittel verfügen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns einen Raum kostenlos zur Verfügung stellen könnten. Sie könnten damit eine Gruppe von Menschen unterstützen, die sonst häufig mit ihren Problemen alleingelassen wird.

Damit Sie sich eine Vorstellung von unserer Arbeit / unserem Verein machen können, ist ein Flyer / eine Broschüre beigelegt. Gerne stellen wir uns / stelle ich mich auch persönlich bei Ihnen vor, um Ihnen unser / mein Anliegen noch einmal zu erläutern.

Sie können uns / mich auch jederzeit telefonisch oder per E-Mail erreichen, unter: 0123-45678, musterfrau@web.de.

Vielen Dank vorab.

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Musterfrau

Materialliste

Flipchart und Flipchartpapier

Filzstifte

Papier, Block, Kugelschreiber

Metaplankarten oder Karteikarten

Pinnnadeln oder Reißzwecken

Tesakrepp

Gläser, Tassen, Teekannen, Tee, Zucker, Mineralwasser

Ordner für gesammelte wichtige Informationen

Für Referentenvorträge: Laptop, Beamer

Für Folienvorträge: weiße Wand oder Leinwand

Musterablauf

Das erste Treffen

17:45–18:00 Uhr Raum vorbereiten, Tee kochen, Materialien auslegen

18:00–18:15 Uhr Begrüßung der Teilnehmenden, Zielsetzung, Organisatorisches

18:15–18:45 Uhr Vorstellung der Teilnehmenden

18:45–19:15 Uhr Erwartungen klären, Themen sammeln und sortieren, Gruppenziele vereinbaren

19:15–19:50 Uhr Diskussion, evtl. Einstiegsfrage, dringende Probleme klären

19:50–20:00 Uhr Verabschiedung mit Abschiedsritual, z. B. Blitzlicht o.Ä.

Reguläre Treffen

17:45–18:00 Uhr Raum vorbereiten, Tee kochen, Materialien auslegen

18:00–18:15 Uhr Begrüßung, evtl. Begrüßungsritual

18:15–18:20 Uhr Evtl. über Tagungen, Abwesenheiten etc. informieren

18:20–19:50 Uhr Einstiegsfrage, evtl. dringliche Probleme besprechen, anschließend: Diskussion, ggf. Aufgaben verteilen

19:50–20:00 Uhr Verabschiedung mit Abschiedsritual, z. B. Blitzlicht o.Ä.

Problemlösungstechnik

»Vorteile – Nachteile« – Anleitung für die Moderation

Fassen Sie die Situation der Person mit dem Problem noch einmal kurz zusammen. Erkundigen Sie sich, ob Sie alles richtig verstanden haben oder etwas ergänzt werden muss. Schreiben Sie nun das Problem auf ein Flipchart.

Bitten Sie die Teilnehmenden, nacheinander eine Lösung vorzuschlagen. Begrenzen Sie dabei die Redezeit, damit jeder, der will, etwas zu dem Thema beitragen kann – bei acht Personen bietet sich eine Redezeit von je drei Minuten an. Scheuen Sie sich nicht, die sprechende Person zu unterbrechen, wenn die Redezeit überschritten ist. Nehmen Sie zunächst alle Vorschläge auf, ohne diese zu bewerten. Schreiben Sie sie links an das Flipchart. Diskutieren Sie nun Vor- und Nachteile der Empfehlungen. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass es nicht darum geht, den eigenen Vorschlag durchzusetzen. Notieren Sie die Vor- und Nachteile rechts neben dem jeweiligen Vorschlag auf dem Flipchart. Sie können die Übung erweitern, indem Sie anschließend überlegen, welche Vorschläge einfach und weniger einfach umzusetzen sind. Geben Sie der Person den Flipchartbogen mit nach Hause, damit sie in Ruhe über die Lösungsvorschläge beratschlagen kann.

Problem:

Vorschlag	Vorteile	Nachteile

Feedbacktechnik »Ideen-Pool« – Anleitung für die Moderation

Bitte Sie eine Person, den anderen ihr Problem zu erklären. Es werden keine Kommentare zu dem Problem gegeben, aber jeder darf Nachfragen stellen, wenn das Problem nicht genau verstanden wurde. Bitte Sie nun jemanden aus der Gruppe, alle Lösungsvorschläge auf ein Blatt Papier oder ein Flipchart zu schreiben. Nacheinander dürfen die Teilnehmenden Vorschläge machen. Bei zehn Mitgliedern bietet sich eine Zeitbegrenzung von viereinhalb Minuten pro Person an. Die Lösungsvorschläge werden gesammelt, aber nicht kommentiert. Die Rat suchende Person kann nachfragen, wenn sie den Vorschlag nicht verstanden hat, sollte aber keine Einwände vorbringen, warum etwas nicht funktionieren kann. Händigen Sie der Person anschließend die Liste mit den Vorschlägen aus, damit sie zu Hause in Ruhe über die Vorschläge beratschlagen kann.

Problem:

Schreiben an Zeitungen

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Sie über folgende Veranstaltung informieren:

Selbsthilfegruppe Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen

Jeden Mittwoch von 18:00–20:00 Uhr

Nachbarschaftsheim Musterstadt, 2. Etage, Raum 1111

Tel.: 0123–45678. Um Anmeldung wird gebeten / Anmeldung nicht erforderlich.

musterfrau@web.de

Screenshots

Facebook


The screenshot shows the Facebook profile page for 'bipolaris e. V.'. The page header includes the name 'bipolaris e. V.' and the handle '@bipolaris'. The main profile picture is a green square with two white circular arrows forming a loop. The cover photo features the word 'bipolaris' in a stylized font with a white arrow pointing from 'i' to 'l', and the text 'Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.' below it.

The left sidebar contains a navigation menu with options: Startseite, Info, Fotos, Veranstaltungen, Notizen, Videos, Bewertungen, „Gefällt mir“-Angaben, and Beiträge. A green button 'Eine Seite erstellen' is at the bottom of the menu.

The main content area shows a post from 'bipolaris e. V.' with the text 'bipolaris e. V. hat eine Veranstaltung hinzugefügt...' and a photo of a woman holding scales of justice. The text on the photo reads 'KRISEN UND IHRE RECHTLICHEN FOLGEN'. Below the photo, the event details are: '29 NOV Bipolaris-Infoabend *Krisen und ihre r... Di 18:00 - Berlin'. It shows '4 Personen sind interessiert - 2 Personen sehm...' and an 'Interessiert' button.

The right sidebar contains a 'Kontaktiere uns' button, a rating section for 'Therapien & Mentale Gesundheit - Berlin' with a 5.0 star rating, a search bar for posts, and an 'INFO' section with a map showing the location at 'Tageler Weg 4, 10589 Berlin' and the phone number '030 91708002'.

Seite Nachrichten 5 Benachrichtigungen Statistiken Beitragsoptionen Einstellungen Hilfe ▾




Psychisch Kranke haben Angehörige
@psychischkrankehabeangehoerige

Startseite

- Info
- Fotos
- „Gefällt mir“-Angaben
- Veranstaltungen
- Videos
- Beiträge
- Reiter verwalten

Hervorheben ▾



Gefällt dir ▾ Nachricht senden ▾ Mehr ▾ [+ Schaltfläche hinzufügen](#)

Status Foto/Video Angebot, Veranstaltung +

Schreib etwas ...

Psychisch Kranke haben Angehörige
Gerade eben · 🌐

<https://idw-online.de/de/news657018>

nationsdienst Wissen
, Termine, Experten

**Geschlossene oder offene Psychiatrie:
Suizidrisiko bleibt sich gleich**

niative des Bun
dung und Forsch

enschaftsj

EERE
ND OZE

Geschlossene oder offene Pt
Suizidrisiko bleibt sich gleich

Guter Zweck

Suche nach Beiträgen auf dieser Seite

Reaktionsquote: 55 %, Reaktionszeit: 2 Tage
Reagiere schneller, um das Banner zu aktivieren

434 „Gefällt mir“-Angaben +4 diese Woche
Marie Richter und 72 weiteren Freunden

Erzielte Reichweite von 1138 in dieser Woche

Seiten-Feed anzeigen
Beiträge von Seiten, die du über deine Seite mit „Gefällt mir“ markiert hast

Freunde einladen, diese Seite mit „Gefällt mir“ zu markieren

INFO >

und daher sind Angehörige oft ebenso "betroffen" wie ihre erkrankten Kinder, Partner oder Eltern. Auch wir brauchen Verständnis und Aufklärung. ...

[MEHR DAZU](#)

secure.skype.com

skype Downloads Unternehmen Tarife Hilfe Janine Berg-Peer Abmelden

Mein Konto

Janine Berg-Peer

Vollständigkeit des Profils 35%

Anrufe an Telefone, SMS und WLAN-Zugang
Weitere Infos zu Guthaben

Ihre besten Anruftarife
Weitere Infos zu Abonnements

Kostenlose Anrufe zwischen Skype-Nutzern

Sprechen Sie jeden Tag mit Ihren Freunden, ganz egal, wo sie sich befinden.

Anleitung für Anrufe an andere Skype-Nutzer

Funktionen verwalten

- Rufnummernanzeige
- Skype-Nummer
- Skype to Go
- Sprachnachrichten
- Anrufweiterleitung

Nutzung (in den letzten 30 Tagen)

- 0 Min. an Handy- oder Festnetznummern
- 0 SMS
- 0 Min. Skype WiFi

edudip Seminar erstellen Seminare suchen Marktplatz Autorin und Coach Janine Berg-Peer

Dies ist Ihre Akademie. [Geben Sie Ihr Passwort ein, um die Einstellungen zu bearbeiten](#)

Janine Berg-Peer - SCHREIBEN . VORTRÄGE . COACHING

Autorin und Coach
Janine Berg-Peer
★★★★★ (167)
Fechnerstrasse 12
10717 Berlin
Deutschland
Tel.: 030-28097717
Mobil: 0176-84220069
Coaching & Mediation
www.janinebergpeer.de

Mitglied seit: 20.11.2011
Letzter Login: 21.05.2016 09:11
Online-Seminare: 38
Abonnenten dieser Akademie: 20
[Akademie-Link](#)
[Impressum](#)

Dieser Trainer hat ebenfalls eine Akademie auf Sofengo: [Jetzt Akademie auf Sofengo besuchen](#)

Nächste Webinare **Videos** **Vergangene Webinare**

- Lebensläufe - gut vorbereitet - leicht umgesetzt!
Videopreis: kostenlos
- 7 Schritte zum neuen Job: Suchstrategien auf dem Arbeitsmarkt
Videopreis: kostenlos
- MBTI Myers-Briggs Typenindikator - Wer bin ich, wie arbeite ich, wie streite ich?
Videopreis: kostenlos
- Sieben Schritte zum neuen Job: Suchstrategien auf dem Arbeitsmarkt
Videopreis: kostenlos
- MBTI - Myers-Briggs Typenindikator: Wer bin ich? Was kann ich? Wie arbeite ich? ...
Videopreis: kostenlos
- 7 Schritte zur neuen Liebe - Suchstrategien
Videopreis: kostenlos
- 7 Schritte zum neuen Job - Suchstrategien
Videopreis: 10,00 €
- MBTI - Myers-Briggs Typenindikator - Wer bin ich? Wie arbeite ich? Wie denken un...
Videopreis: kostenlos

[f](#) [Twitter](#) [YouTube](#) [in](#) [g+](#)

The screenshot shows the edudip marketplace interface. At the top, there is a navigation bar with the edudip logo, a 'Seminar erstellen' button, a search bar for seminars, and a 'Marktplatz' dropdown menu. A user profile for 'Autorin und Coach Janine Berg-Pear' is visible in the top right.

The main content area is titled 'Gesundheit & Leben' and features a large banner image of two people running on a beach at sunset. Below the banner is the text 'Das Leben in vollen Zügen genießen'. To the right of the banner is an 'RSS-Feed abonnieren' link.

On the left side, there is a sidebar with navigation options: 'Marktplatz', 'Online-Seminare (2273)', 'Videos (1196)', 'Durchsuchen' (with a search input field), 'Sprache' (set to 'bitte wählen'), and 'Kategorien' (listing 'Gesundheit & Leben (5273)', 'Persönlichkeit (2852)', and 'Gesundheit, Medizin (2421)').

The main content area displays 'Aktuelle Bewertungen' (Recent Reviews) for two items:

- Review 1:** 'Wie Sie einen qualifizierten Ernährungstherapeuten finden von Dipl.oecotroph. Sonja M. Mannhardt'. It has a 5-star rating and a review stating: "Sehr informatives Webinar, anschaulich und gut erklärt :-)".
- Review 2:** 'Giersch - die wilde Petersilie von Rahel Bürger-Rasquin'. It has a 5-star rating and a review stating: "Liebe Rahel, wie immer ist Dein Webinar sehr bereichernd, immer mit Tipps und neuen Erkenntnissen. Recht herzlichen Dank. Ich freue mich ...mehr".

Below the reviews, there are two seminar listings:

- HPP-Lerngruppe 2.0:** A regular learning group for Heilpraktiker Psychotherapie Ausbildung 2.0. It is free of charge (kostenlos) and scheduled for 08.08.2016 at 18:00 Uhr. The instructor is Heilpraktiker Express, who has a 5-star rating from 799 reviews. A 'Details' button is present.
- Die Kunst des Abnehmens über 40 und wie au...:** A 2-part seminar about 10 success rules for losing weight after 40. It costs 89,00 € and is scheduled for 08.08.2016 at 18:30 Uhr. The instructor is Iris Klante, who has a 5-star rating from 145 reviews. A 'Mehr Termine' button is present.



Der einfachste Telefonkonferenz-Dienst in Deutschland

Herzlich willkommen beim einfachsten Telefonkonferenz-Dienst in Deutschland! Kein Vertrag. Keine monatlichen Gebühren. Keine Reservierungen.

Geben Sie zu Beginn Ihre E-Mail-Adresse ein, um Ihre kostenlose PIN zu erhalten. Sie erhalten unverzüglich Ihre kostenlose PIN, mit der Sie Ihre Telefonkonferenz einrichten können. Geben Sie diese PIN und unsere Einwahlnummer 01803 127 127 an die Teilnehmer Ihrer Telefonkonferenz weiter. Zum festgelegten Zeitpunkt wählen sich die Teilnehmer ein und geben Ihre PIN ein, um an der Telefonkonferenz teilzunehmen.

- ✔ Kein Vertrag. ✔ Keine monatlichen Gebühren. ✔ Sofort-Telefonkonferenzen.
- ✔ Bis zu 100 Teilnehmer. ✔ Einwahlnummern in 72 Ländern. ✔ Kostenlose Aufnahme.
- ✔ Kostenloses Outlook-Plug-in. ✔ Kostenloses Thunderbird-Plug-in.
- ✔ Komplett werbefrei. ✔ Deutschsprachige Service-Hotline rund um die Uhr.

Bewertungen

Häufig gestellte Fragen

Muss ich meine Telefonkonferenzen reservieren?

Nein, Sie müssen Ihre Telefonkonferenzen nicht reservieren. Sie können zu jeder beliebigen Tageszeit eine Telefonkonferenz starten, ohne uns darüber zu informieren.

Was kostet die Nutzung dieses Dienstes?

Sie bezahlen keine monatlichen Gebühren, um eine Telefonkonferenz einzurichten. Jedem Teilnehmer wird über seine reguläre Telefonrechnung eine geringe Gebühr pro Minute (7,6 Cent exkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz*) berechnet.

Einwahlnummer Deutschland:
01803 127 127



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCHERKRANKTER

[Startseite](#) [Foren](#) [Mitglieder](#) [Anmelden](#)

Foren durchsuchen Themen mit aktuellen Beiträgen

Suche...

[Startseite](#) [Foren](#)

HPE Österreich Forum

Online Erfahrungsaustausch



Willkommen und Informationen

Themen: 7 Beiträge: 7



Zuletzt: Forum 23. Dezember 2015 - 6
hpe_korn, 23. Dez. 2015



Erfahrungsaustausch für Angehörige

Themen: 34 Beiträge: 139



Zuletzt: Gibt es Hoffnung?
Maja, 16. Juli 2016



Dialog

Themen: 2 Beiträge: 10



Zuletzt: Familienaufstellung-Psychische
Ernte, 22. Okt. 2015

[Anmelden](#)

Zurzeit aktive Besucher

Besucher: 2 (Mitglieder: 0, Gäste: 2, Robots: 0)

Foren-Statistik

Themen:	56
Beiträge:	202
Mitglieder:	126
Neuestes Mitglied:	Ekan

Diese Seite empfehlen

[Twittern](#)

[Empfehlen](#) 2

[Startseite](#) [Foren](#)

[Kontakt](#) [Hilfe](#) [Startseite](#) [Seitenanfang](#)

Teilnehmerliste

Name	Vorname	Adresse	Telefon	Handy	E-Mail	Unterschrift