

Webcast

Ein exklusives Angebot deiner BKK

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK



“Persönliche Krisen verhindern und überwinden”

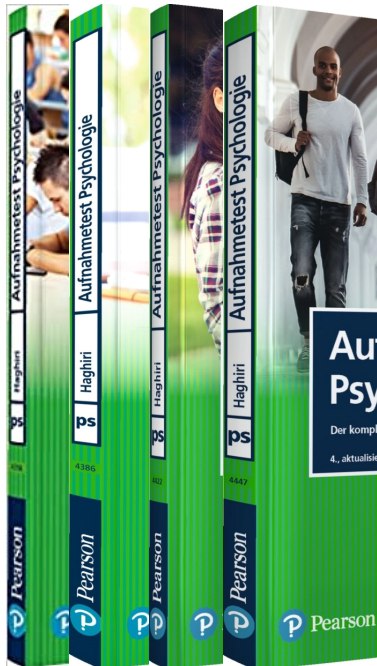
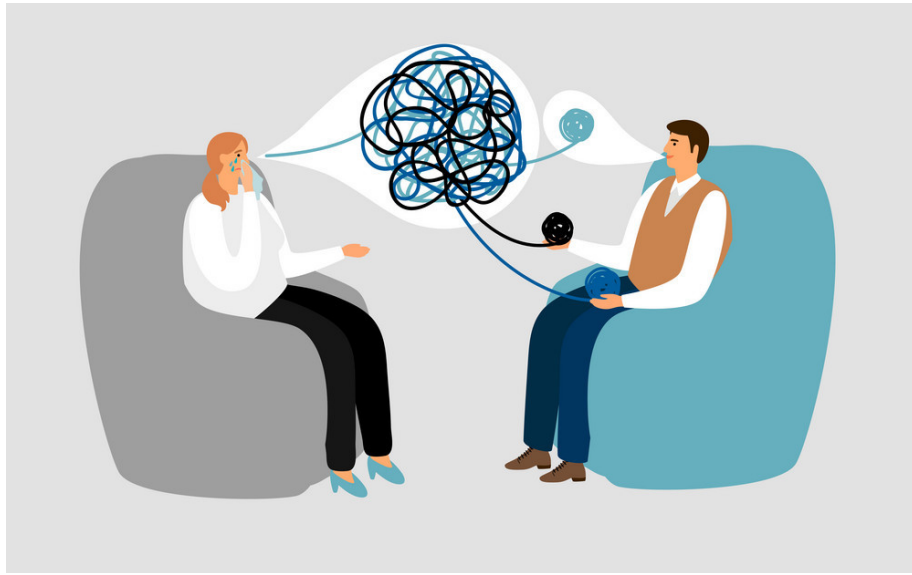
Referent: Sina Haghiri
(Psychologischer Psychotherapeut, M.Sc.
Psychologie, Podcaster, Speaker, Dozent und Autor)

14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

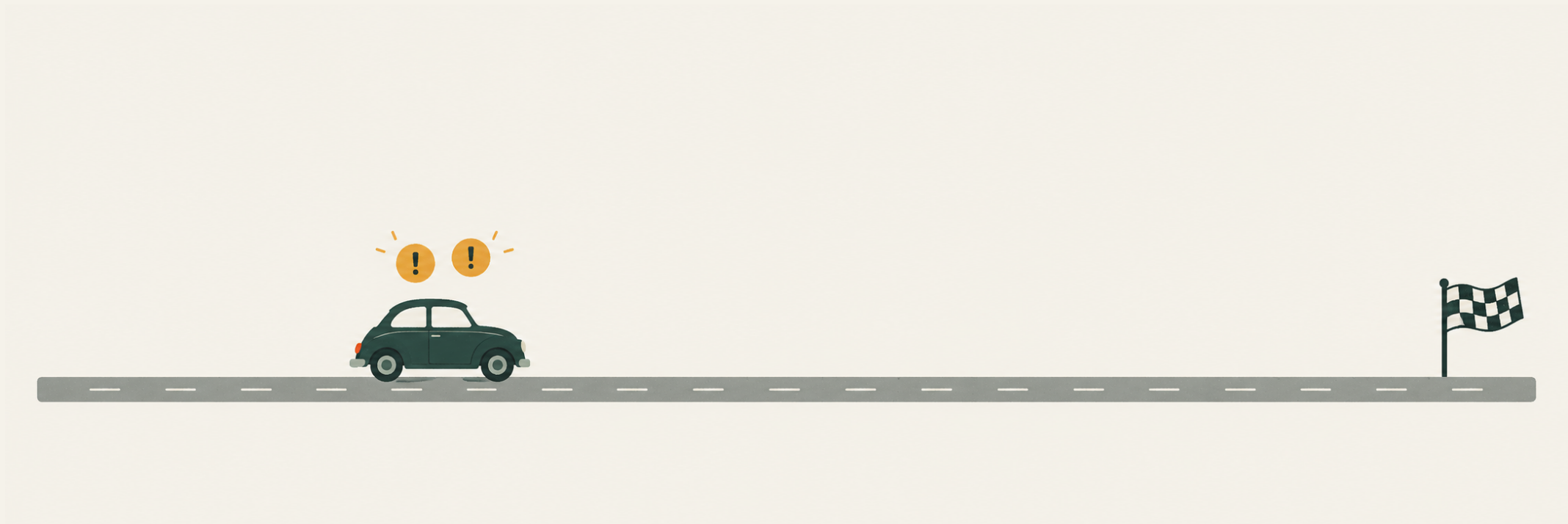


Weitere Informationen und eine detaillierte Anleitung zur
Aktivierung der Barrierefreiheitsfunktionen finden Sie hier:









**Keine Zeit,
weiter!**



**Keine Zeit,
weiter!**



**Keine Zeit,
weiter!**



Wie eine Krise entstehen kann

Was uns fordert

Einschneidende Ereignisse
Veränderungen im Leben
Anhaltende Belastungen

Was uns zur Verfügung steht

Kraft und Erholung
Bewältigungsmöglichkeiten
Unterstützung

Beides kann sich verändern.

**Alex übernimmt beruflich zusätzliche Aufgaben.
Zu Hause braucht ein Angehöriger Hilfe.
Seine Tochter hat Probleme in der Schule**

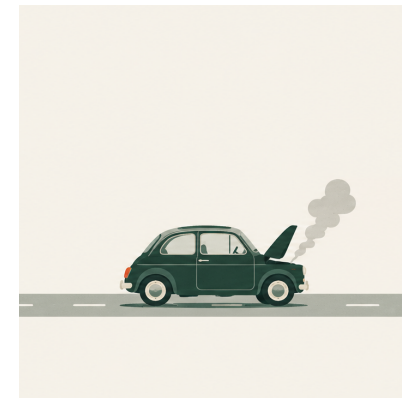
Er hat keine Zeit mehr für Pausen.
Treffen mit Freunden sagt er immer häufiger ab.
Abends ist er immer länger am Handy.

Ein fiktives Beispiel

**Alex übernimmt beruflich zusätzliche Aufgaben.
Zu Hause braucht ein Angehöriger Hilfe.
Seine Tochter hat Probleme in der Schule**

Er hat keine Zeit mehr für Pausen.
Treffen mit Freunden werden abgesagt.
Abends ist er immer länger am Handy.

Ein fiktives Beispiel



Der Psycho-TÜV

Frühwarnzeichen erkennen

Meine Warnsignale
(Symptome)

Ein persönlicher Check zur Selbstreflexion

Der Psycho-TÜV

**Produktives
fördern**

Was mir guttut
(eigenes Verhalten)

Ein persönlicher Check zur Selbstreflexion

Der Psycho-TÜV

**Destruktives
einschränken**

Was mir nicht guttut
(eigenes Verhalten)

Ein persönlicher Check zur Selbstreflexion

Der Psycho-TÜV

**Frühwarnzeichen
erkennen**

Meine Warnsignale
(Symptome)

**Produktives
fördern**

Was mir guttut
(eigenes Verhalten)

**Destruktives
einschränken**

Was mir nicht guttut
(eigenes Verhalten)

Ein persönlicher Check zur Selbstreflexion

Alex' persönlicher Psycho-TÜV

Warnsignale

Verspannter Kiefer

Schlechtere
Konzentration

Tinnitus

Dünnhäutigkeit

Keine Lust mehr

Was mir guttut

Mir Zeit nehmen, um
etwas zu kochen, auf
das ich mich freue

In die Natur gehen

Jemanden um Hilfe
bitten

Was mir nicht guttut

Pausen auslassen

Nachts lange scrollen

Dinge in mich
reinfressen

Mich zurückziehen

Mein eigener Psycho-TÜV

Kurze Übung, 3 Minuten

Jetzt sammeln, gedanklich, am Computer oder auf Papier:

Meine Warnsignale (Symptome)

Was mir guttut (eigenes Verhalten!)

Was mir nicht guttut (eigenes Verhalten!)

Jeweil nur ein bis zwei Punkte. Ein Startpunkt. Kann später erweitert werden.

Mein erster Psycho-TÜV Checkup

Wieviele Warnsignale sind aktiv?

Wieviel Hilfreiches erlebe ich gerade?

Welche ungünstigen Muster haben sich eingeschlichen?

Mein persönlicher Wartungsplan

Davon etwas mehr

Eine hilfreiche Handlung jetzt konkret einplanen.

Ein machbarer Anfang, ein erster Schritt, genügt.

Davon etwas weniger

Sich vornehmen, ein ungünstiges Muster in der kommenden Woche zu reduzieren.

Eine konkrete Übung

In der akuten Krise

Was kann ich heute beeinflussen?

Wofür brauche ich Unterstützung?

Was lässt sich im Moment nicht lösen?

Nach Unterstützung fragen

„Kannst du mir kurz zuhören, ohne gleich nach einer Lösung zu suchen? Ich brauche einfach nur ein offenes Ohr.“

„Kannst du diese Aufgabe für mich übernehmen?“

„Begleitest du mich zu dem Termin?“

Anlaufstellen bei einer Krise

**Hausarztpraxis, psychotherapeutische Sprechstunde
oder örtlicher Krisendienst**

116 117

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
und Terminvermittlung

116 123

TelefonSeelsorge, rund um die Uhr

112

Bei akuter Gefahr

**Ich darf - und ich sollte - reagieren,
bevor gar nichts
mehr geht.**

Kommende Webcasts

Alle Webcasts werden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.
Am Ende des Webcasts erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

„Zusammen sind wir weniger allein – Strategien
gegen die Einsamkeit im Arbeitsalltag“
25.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

„Persönliche Krisen verhindern und
überwinden“
14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

„Zu müde zum Schlafen – Wie Kopf und Körper
wieder ins Gleichgewicht kommen“
22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

„Teamresilienz stärken: Gemeinsam durch
Veränderungen gehen“
09.12.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Resilient & ready: Mentale Tools für Young
Professionals“
10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

Weitere Informationen zur Kampagne erhalten Sie hier:



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Dein Feedback



Teilnahme- bescheinigung



Kontakt für Fragen: info@bkv-verein.de

BKV - Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin

