

# Unser Mental Health Coaching für Mitarbeitende & Führungskräfte.

Fürstenberg – für Dich.

# Das Fürstenberg Institut Dein Partner für Mental Health

Seit über 35 Jahren stärken wir zahlreiche Unternehmen und Mitarbeitende im Bereich Mental & Corporate Health.

Mit langjähriger Erfahrung, unserem ganzheitlichen, wissenschaftlich fundierten Ansatz und großem Engagement begleiten wir Dich persönlich auf Deinem Weg zu langfristiger mentaler Gesundheit & Zufriedenheit.



# Beratungen & Coachings überall vor Ort

- an 90 Standorten & digital weltweit
- 80 Berater\*innen Standorte
- 10 Institutsstandorte:

Hamburg, Berlin, Frankfurt,  
Düsseldorf, Köln, Hannover,  
Münster, Stuttgart-Ditzingen,  
München, Bonn



# Das zeichnet unser Beratungsangebot aus

- **kurzfristige** Terminvergabe, auch online möglich
- **365 Tage / 24 Stunden** erreichbar
- **persönliche, telefonische, online und Chat-Beratung**
- **Sofortberatung** bei akuten Anliegen
- **kostenfrei** für Mitarbeitende und Angehörige (Eltern, Kinder & Partner\*innen)
- **unbegrenzte** Anzahl an Beratungsgesprächen, auch **mehrsprachig**
- **hohe Datenschutzstandards**, absolut vertraulich und anonym
- **Vermittlung** an Spezialist\*innen, Therapeut\*innen, Kliniken etc. im Bedarfsfall



# Beratungsthemen: Für alle Fälle gerüstet.



## Beruf & Arbeitsplatz

- Konflikte
- Stress & Überlastung
- berufliche Perspektiven
- Umgang mit Veränderungen
- schwierige Gesprächssituationen



## Psyche & Gesundheit

- Stresssymptome
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmungen
- Burnout / Erschöpfung
- Begleitung bei Krankheit, Tod & Trauer



## Familie & Partnerschaft

- Partnerschaft
- Erziehungsfragen
- Trennung & Scheidung
- Belastungen durch Pflege
- Vorbereitung auf Ruhestand & Altersteilzeit

# Beratungsthemen: Für alle Fälle gerüstet.



## Suchtgefährdung & Abhängigkeit

- Alkoholprobleme
- Suchtmittelkonsum
- Spielsucht
- Sucht von Angehörigen
- Klinikvermittlungen



## Persönlichkeit

- soziale Kompetenz
- emotionale Stabilität
- Zeit- & Selbstmanagement
- Sicherheit im Auftreten



## Führungsthemen

- Umgang mit psychisch oder gesundheitlich belasteten Mitarbeitenden
- Spannungen & Konflikte im Team
- Veränderungsprozesse
- herausfordernde Führungssituationen

# Beratungsthemen: Für alle Fälle gerüstet.



## Budget & Schuldnerberatung

- finanzielle Standortbestimmung
- Haushalts- & Budgetberatung
- präventive Maßnahmen zur Steigerung der Finanzkompetenz
- Beratung bei der Lösungsfindung mit Einzelgläubiger\*innen
- Begleitung im Vorfeld eines Insolvenzverfahrens



## Rechtsberatung

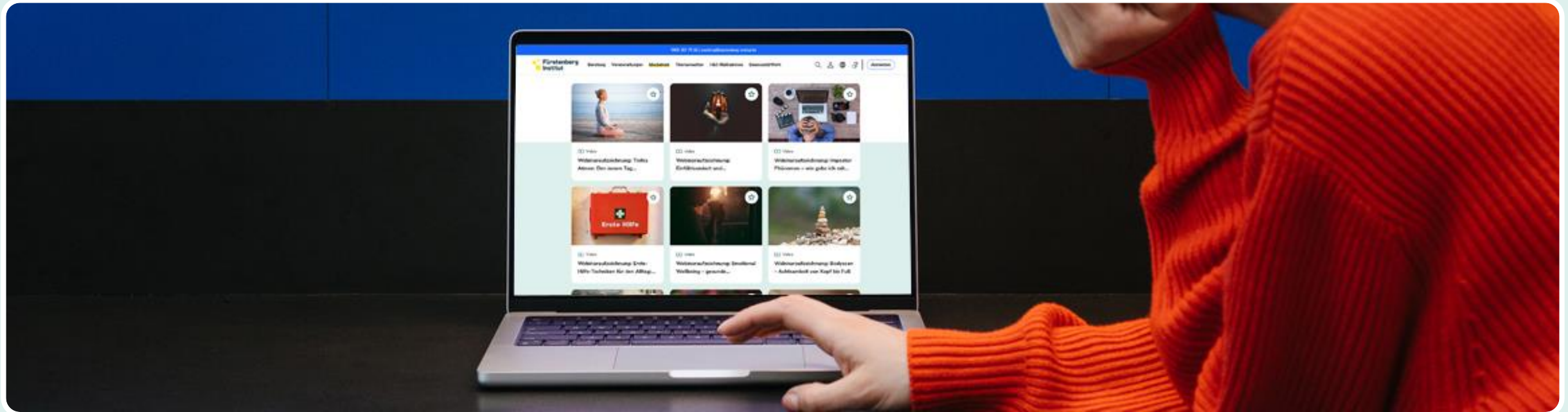
- kostenfreie telefonische Erstberatung in allen Rechtsfragen
- erste unverbindliche Einschätzung des Rechtsproblems
- Darlegung von Handlungs-optionen für das weitere Vorgehen
- Arbeitsrecht nicht inkludiert

“  
**Als ich sehr gestresst und erschöpft von meinem Job und Familienalltag war, hat mir das Coaching bei der Fürstenberg-Beraterin sehr geholfen! Der neutrale Blick von außen und die gemeinsam erarbeiteten Lösungsansätze gaben mir die notwendige Perspektive und konkrete Handlungsmöglichkeiten, um aus der Sackgasse herauszufinden.**  
”

**– Teilnehmer unseres Mental Health Coaching**



# Die Mental Health Plattform myFürstenberg



Exklusive Informationen, Lernvideos mit Impulsen unserer Expert\*innen, Meditationsübungen und vieles mehr erhältst Du kostenlos und jederzeit verfügbar auf [myFürstenberg](https://my.fuerstenberg.de).

Die Buchung von Online-Beratungen und die Anmeldung zu unseren digitalen Veranstaltungen gelingen noch einfacher.

# Mental Health Coaching

## So läuft's ganz praktisch



# Die Zugangsdaten für myFürstenberg

myFürstenberg bietet vielfältige digitale Angebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit & individuellen Weiterentwicklung– kostenfrei und on demand abrufbar.

- exklusive Informationen, Lernvideos
- mit Impulsen unserer Expert\*innen
- Meditationsübungen
- Buchung von Online-Beratungen
- Anmeldung zu unseren digitalen Veranstaltungen
- alle Inhalte barrierefrei & mehrsprachig
- anlegen eines persönlichen Nutzerprofils
- und noch Vieles mehr
- myFürstenberg [FAQ](#)

Benutzername: bayergastro

PIN: 235051

# Kontakt.

**Wir sind 24 Stunden am Tag  
und 365 Tage im Jahr erreichbar.**



**Telefon** 0800 / 387 78 36\*

**Mail** [coaching@fuerstenberg-institut.de](mailto:coaching@fuerstenberg-institut.de)

**Plattform** [my.fuerstenberg-institut.de](https://my.fuerstenberg-institut.de)

\* Kostenfrei aus dem deutschen Festnetz. Kostenfreie Telefonnummern aus dem Ausland findest Du auf [www.fuerstenberg-institut.de](https://www.fuerstenberg-institut.de)

**Jetzt einen  
Beratungstermin  
vereinbaren.**