



270° Rundumblick

Depressive Verstimmungen verstehen

Kommt dir das bekannt vor?

- Du fühlst dich häufig niedergeschlagen oder leer
- Dir fehlt Antrieb, selbst für kleine Dinge
- Du bist schnell erschöpft
- Deine Gedanken sind oft negativ oder kreisen
- Dinge, die dir früher gutgetan haben, fühlen sich schwer an

Was dir helfen kann

- Verstehen, wie depressive Verstimmungen entstehen
- Eigene Muster und Auslöser erkennen
- Kleine, machbare Schritte im Alltag gehen
- Mit belastenden Gedanken anders umgehen lernen
- Selbstfürsorge und Ressourcen gezielt stärken

Du musst da nicht allein durch – Veränderung beginnt mit Verstehen.

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)

k.baldauf@270rundumblick.com

0711-34039162

