

EINLADUNG

Gesunde Selbstführung in der Selbstständigkeit (Burnout-Prävention)

Ein trialogischer Erfahrungsaustausch für Unternehmer*innen sowie Freiberufler*innen, deren Angehörige und professionellen Helfer*innen

(z.B. aus den Bereichen: Soziale Arbeit, Psychologen, Therapeuten,
medizinische Behandler, Pädagogen, Beratung,
auch in Ausbildung/Studium).



Wir möchten miteinander in Austausch gehen, um die mentalen Herausforderungen einer selbstständigen Tätigkeit besser nachvollziehen zu können sowie mögliche Ressourcen zu erarbeiten.

Ziel ist es einen offenen Erfahrungsaustausch in Form eines Trialogs und auf Augenhöhe zu ermöglichen. Wir möchten unterschiedliche Perspektiven miteinander verbinden.

Darüber hinaus besteht im Anschluss oder während der Veranstaltung die Möglichkeit das Coworking Space Bielefeld bzw. die Bürogemeinschaft kennen zu lernen und /oder zu besichtigen.

Datum: 13.10.2026 Dienstag 16-18 Uhr

Ort: Coworking Bielefeld, Wilhelmstr. 9, Bielefeld

Eintritt frei, Dank der Finanzierung des Coworking Bielefeld

Anmeldungen sind erforderlich unter e.allerdings@posteo.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Warteliste ist möglich.

Folgetermine sind in Planung, melde dich über die Mail-Adresse für unseren Newsletter an.

Um einen lebendigen Austausch zwischen den verschiedenen Perspektiven zu ermöglichen, bitten wir Dich bei der Anmeldung um eine kurze Zuordnung zu einer oder mehreren der folgenden Gruppen. Mehrfachnennungen sind ausdrücklich möglich.

- 1) Freiberufler*in/Unternehmer*in
- 2) Angehörige*r
- 3) professionelle*r Helfer*in

Freiberufler*innen und Unternehmer*innen

Selbstständigkeit bedeutet Freiheit und Gestaltungsmöglichkeiten. Gleichzeitig aber auch Verantwortung, Unsicherheit und einen oft hohen mentalen Druck. Wie gelingt es, auch in stressigen Zeiten gesund zu bleiben, die eigenen Ressourcen zu erhalten und sich selbst gut zu führen?

Dieser Workshop bietet Dir Raum für Austausch, Reflexion und neue Perspektiven.

Gemeinsam mit Angehörigen sowie Menschen aus Therapie, Beratung, Medizin, Pädagogik und sozialer Arbeit entwickelst Du Ideen, wie gesunde Selbstführung im Alltag gelingen kann, wie persönliche Grenzen frühzeitig wahrgenommen werden und welche Ressourcen langfristig vor Überlastung schützen.

Angehörige

Du begleitest einen selbstständigen Menschen und möchtest dessen berufliche Belastungen besser verstehen? Der Workshop bietet Dir Raum, Deine eigenen Erfahrungen einzubringen und mit Unternehmer*innen sowie Menschen aus Therapie, Beratung, Medizin, Pädagogik und sozialer Arbeit ins Gespräch zu kommen. Gemeinsam entwickeln wir ein besseres Verständnis füreinander und erarbeiten Anregungen, wie Unterstützung gelingen kann, ohne die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren.

Menschen aus Therapie, Beratung, Medizin, Pädagogik und sozialer Arbeit

Du begleitest Menschen beruflich oder befindest Dich in Studium oder Ausbildung? Der Workshop ermöglicht Dir einen direkten Einblick in die Lebensrealität selbstständiger Menschen und ihrer Angehörigen. Im Austausch auf Augenhöhe erfährst Du, welche Belastungen als besonders herausfordernd erlebt werden, welche Ressourcen hilfreich sind und welche Unterstützung aus Sicht der Betroffenen tatsächlich als hilfreich empfunden wird. Die gewonnenen Perspektiven können wertvolle Impulse für Deine berufliche Praxis oder Ausbildung geben.



Moderation:

Eugenia Allerdings kennt die Herausforderungen sowie Belastungen einer selbstständigen Tätigkeit und Warnsignale eines Burnouts aus eigener Erfahrung. Die persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema hat sie dazu motiviert, sich intensiv mit psychischer Gesundheit, Stressbewältigung, Resilienz und Burnout-Prävention zu beschäftigen.

Heute gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Workshops, Gruppenangeboten und Bildungsveranstaltungen weiter. Dabei versteht sie sich vor allem als Begleitung und Moderation und schafft einen offenen, wertschätzenden Rahmen für Austausch und Reflexion.

Ihr Anliegen ist es, Menschen dabei zu unterstützen, eigene Belastungen frühzeitig zu erkennen, Ressourcen wahrzunehmen und ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Stabilität zu finden.