

An illustration of a diverse group of seven women sitting around a table, engaged in a meeting or discussion. The women have various hair colors and styles, and are dressed in casual to semi-formal attire. They are looking towards each other, some with their hands clasped, suggesting an active conversation. The background is a solid light gray.

MutRaum

Deine Community in
Lebenskrisen

WILLKOMMEN BEI MUT.RAUM

Hi, Ich bin Johanna, Gründerin der Mut.Raum Community. Ich freue mich, dass du dich für unsere Community interessierst. Was ist MutRaum? MutRaum ist deine Community für mentale Unterstützung in Lebenskrisen. Gemeinsam meistern wir **Lebenskrisen, Ängste, Trauer und Verlust**. Sicherlich kennst du das auch: Es geht dir nicht gut, du steckst in einer Krise, dein Leben fühlt sich nicht mehr gut an, deine Freunde und Bekannte, deine Familie, sie sind für dich da, hören dir zwar zu, so **richtig verstanden fühlst du dich aber nicht**. Hier kommt MutRaum ins Spiel. Im MutRaum triffst du auf das **Umfeld, das genau versteht wie es dir gerade geht**, das mit den gleichen Problemen konfrontiert ist wie du und bereit ist, den Herausforderungen dieser belastenden Lebensphase zu stellen und mutig nach vorne zu schauen. **Gemeinsam sind wir stärker. Wir schaffen das.**



MUT.RAUM

DEINE COMMUNITY FÜR ZUVERSICHT UND UNTERSTÜTZUNG IN LEBENSKRISEN

Wenn du gerade...

- in einer Krise steckst
- dich Ängste plagen
- du einen geliebten Menschen verloren hast
- du gerade eine Trennung durchlebst
- dein Leben gerade einfach völlig aus den Fugen gerät
-

... dann bist du hier bei uns genau richtig.

Wir glauben fest daran, dass jeder Mensch **in schwierigen Zeiten Unterstützung und Ermutigung** verdient haben. Hier kannst du dich mit anderen Betroffenen austauschen, Kraft tanken und Zuversicht finden kannst. Wir sind davon überzeugt, dass Gegenseitige Unterstützung und der Austausch von Erfahrungen einen großen Unterschied machen können. Unsere Mission ist es, ein Umfeld zu schaffen, indem sich jeder Willkommen und Verstanden fühlt. Egal, ob du persönliche Sorgen hast, auf der Suche nach Rat bist oder einfach nur jemanden zum Reden brauchst – hier findest du immer ein offenes Ohr und eine helfende Hand.

MUTRAUM BIETET DIR

- **EIN MUTMACHER NETZWERK. DU BIST NICHT ALLEIN**
- **EIN UMFELD, DASS DICH BEFÄHIGT DANK DEINER KRISE ÜBER DICH HINAUS ZU WACHSEN**
- **DIE MÖGLICHKEIT ANDERE MENSCHEN MIT DEINER GANZ PERSÖNLICHEN GESCHICHTE UND DEINEN ERFAHRUNGEN WEITER ZU HELFEN**
- **GEMEINSAM ETABLIEREN WIR EINE ROUTINE, DIE DICH BEFÄHIGT DEINEN FOKUS NACH VORNE ZU RICHTEN**
- **ZUGANG ZU EINER VIELZAHL AN RESSOURCEN UND MATERIALIEN**
- **REGELMÄSSIGE LIVE CALLS**
- **REGELMÄSSIGE LIVE-ONLINE-HYPNOSEN**

“IN DER GEMEINSCHAFT
FINDEN WIR DIE STÄRKE,
DIE WIR ALLEINE
MANCHMAL NICHT HABEN”

Johanna Ertan
Gründerin Mut.Raum Community

DEINE AUFGABEN

Die Community lebt von eurem Austausch untereinander. Deine Interaktion und deine Bereitschaft mitzuwirken ist also elementar wichtig, damit unsere Community ein lebendiger Ort wird und bleibt.

Vorstellung

Stelle dich bitte in einem Post vor und erzähle über dich. Wer bist du, was machst und welches Thema hat dich zu uns geführt.

Postings lesen

Schaue dir jeden Tag die Postings in der Community an. Schreibe einen Kommentar und teile deine Expertise, deine Erfahrung, deine Tipps. Dein Wissen, deine Erfahrung ist hier so wichtig und wir freuen uns mehr davon zu erfahren.

Schreibe mir

Wenn du angekommen bist, schreibe mir sehr gerne eine Nachricht im Chat. Diese Nachricht kommt direkt bei mir an und ich freue mich sehr darüber.

Poste drauf los

Traue dich deine Fragen, deine Themen, deine Erlebnisse hier mit uns in einem eigenen Post zu teilen. Wir sind hier, um dir zuzuhören und dir beizustehen.



EINE COMMUNITY LEBT VON DEINEM INPUT. TRAU DICH, DICH ZU BETEILIGEN

Du kannst sowohl über die Skool App auf einem Handy als auch über deinen PC am Desktop Skool aufrufen und dich beteiligen.

Es wäre schön, wenn du jeden Tag einmal bei uns vorbeischaust und deine Erfahrungsexpertise mit uns teilst. Jeder Beitrag ist wertvoll. Jeder Beitrag dient der Gemeinschaft. Wir wollen hören, was du zu sagen hast. ❤️

LIVE SESSIONS & LIVE ONLINE HYPNOSEN

Wir führen regelmäßig Live Sessions und Live Online Hypnosen durch.

Hierfür benötigst du einen ZOOM Account.

Im Classroom findest du eine kurze Einleitung in das Thema Hypnose. Bitte siehe dir das an. Hypnose ist mit vielen Vorurteilen behaftet. Es ist wichtig, dass du verstehst was Hypnose ist und was Hypnose nicht ist, damit du dich gut darauf einlassen und voll umfänglich davon profitieren kannst.

Danke ♥

Ich freue mich, wenn du dabei bist

Ich freue mich, wenn du deine Erfahrung mit der Community teilen willst.

Ich freue mich, wenn du für dich Mut fasst und los gehst.

Eines Tages oder Tag Eins. Du entscheidest!