

Männer kommen zu mir in die Beratung, weil sie beispielsweise...

- ✓ ...oft gereizt oder ausgelaugt sind,
ohne zu wissen, warum.
- ✓ ...nur noch funktionieren und keinen
Zugang zu ihren Gefühlen haben.
- ✓ ...merken, dass sie der permanente Streit
in ihrer Beziehung fertig macht.
- ✓ ...nachts schlecht schlafen, weil der Kopf
nie aufhört zu kreisen.
- ✓ ...als Vater für ihre Familie da sein wollen,
aber nicht wissen, wie sie das alles
schaffen sollen.
- ✓ ...sich ständig und für alles verantwortlich
fühlen, aber nichts ändert sich, egal wie
sehr sie sich bemühen.
- ✓ ...alles allein mit sich ausmachen und
niemanden haben, der versteht, was
wirklich los ist.

„Warten erzeugt mehr Leid
als der erste Schritt.“

– Taoistisches Sprichwort

RAUM FÜR KLARHEIT

Ich biete Männern und Vätern im Kreis Herzog-
tum Lauenburg die Möglichkeit, ihre Situation
in Ruhe zu sortieren.

Egal ob es um Beziehung, Familie, Stress, Wut
oder Erschöpfung geht, jedes Anliegen ist es
wert, gehört zu werden.

Erstgespräch: kostenfrei

Folgeberatung: 75 € / Stunde

TERMINE

mittwochs & freitags von 10 - 12 Uhr
in der Beratungsstelle in Büchen

Termine nur mit vorheriger Anmeldung.

Individuelle Beratungszeiten sowie flexible
Ortswahl möglich nach Absprache,

Anmeldung per Telefon
oder über das Anmelde-Formular
„Erstgespräch vereinbaren“ auf der Homepage

www.bastibak.de

KONTAKT

Bastian Bak
Email: beratung@bastibak.de
Mobil: +49 1515 7667988

ANFAHRT

Beratungsstelle Büchen
An den Eichgräben 12
21514 Büchen

BERATUNG für MÄNNER&VÄTER

„Ich gebe alles, aber innerlich
pfeif ich aus dem letzten Loch.
Wielange halte ich das noch durch?“

„Wir streiten seit Jahren
um dasselbe Thema,
aber es verändert sich
einfach nichts!“

„Ich dachte, ich halte
das aus. Aber inzwischen
merke ich, so geht das
nicht weiter.“

Hier ist Raum für
deine Fragen & deine Themen

**KOSTENFREIES
ERSTGESPRÄCH**

Was dich in der Beratung erwartet

In einem vertraulichen Gespräch schauen wir gemeinsam, was dich im Moment belastet und entwickeln Schritt für Schritt einen Plan, der dir dabei hilft, wieder Ruhe, Klarheit und innere Stärke zurückzugewinnen.

Es ist keine klassische Beratung, in der ich dir sage, wie du etwas lösen sollst. Stattdessen geht es darum, Klarheit darüber zu schaffen:

- ☛ Welche Muster dich festhalten und dir Kraft kosten
- ☛ Welche Stärken und Erfahrungen du schon hast, die du gezielt nutzen kannst
- ☛ Welche Wege für dich stimmig sind, um Situationen anders anzupacken
- ☛ Wie du Gefühle einordnest und wieder selbstbestimmt reagierst

Mit Tiefgang und auf Augenhöhe

Hier bekommst du einen Raum, in dem du offen und frei reden kannst.

Du behältst jederzeit die Kontrolle: Du bestimmst das Tempo und was du erzählen willst. Ich höre dir zu, frage ehrlich nach, und wir schauen gemeinsam auf das, was in dir arbeitet.

Es geht darum, dass du für dich erkennst, was in dir wirkt, wie du Konflikte anders lösen kannst und welche Schritte dir helfen, wieder stabil und klar zu handeln.

Ich begleite dich loyal, auch bei unbequemen Themen. Wenn ich Muster sehe, die dir im Weg stehen, mache ich sie sichtbar, um dir neue Möglichkeiten der Gestaltung zu öffnen.

Allein ein neuer Blick auf ein altes Problem kann bereits Veränderungen auslösen.

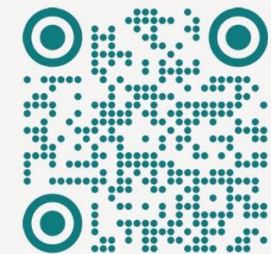
Dein nächster Schritt

Wenn du merkst, dass du Unterstützung brauchst oder einfach Ordnung in deine Themen bringen willst, melde dich für ein kostenfreies Erstgespräch. Unverbindlich, vertraulich und ohne Wartezeit.

Scanne den QR-Code und fülle dort das Kontaktformular aus

oder

schicke mir eine einfache Nachricht per Whatsapp auf 0151 5766 7988.



„Wer sich selbst versteht,
gewinnt an Stärke.“

– Laozi



Eine Kooperation mit dem Amt Büchen
für den Kreis Herzogtum Lauenburg