



michael bartsch  
coaching

*Veränderung beginnt mit  
einem ersten Schritt*

Selbsthilfegruppe  
Wendepunkt

Manchmal spürt man, dass der Alkoholkonsum mehr Raum einnimmt, als man ihm geben möchte. Zweifel, Fragen oder der Wunsch nach Veränderung können erste wichtige Signale sein.

Vielleicht gibt es den Wunsch nach mehr Klarheit, Gesundheit und Selbstbestimmung. Damit bist du nicht allein.

# Worum es geht

Die Selbsthilfegruppe Wendepunkt richtet sich an Menschen, die ihren Alkoholkonsum hinterfragen, unter ihm leiden oder von einer Abhängigkeit betroffen sind – und bereit sind, Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen.

Im Mittelpunkt stehen deine Ressourcen, deine Erfahrungen und deine nächsten Schritte. Gemeinsam schauen wir darauf, was Veränderung möglich macht, wie Stabilität wachsen kann und wie ein bewusster, selbstbestimmter Umgang mit dem eigenen Leben gelingen kann.

# Was dich erwartet

- Austausch mit Menschen, die ähnliche Fragen bewegen
- Unterstützung bei Veränderungsprozessen
- Stärkung von Selbstverantwortung und Resilienz
- Ein wertschätzender, urteilsfreier Raum

# Begleitung

Begleitet wird die Gruppe von Michael Bartl, einem erfahrenen psychologisch-systemischen Coach mit langjähriger Tätigkeit in Prävention und Suchtberatung sowie eigener überwindener Abhängigkeit. Diese Kombination ermöglicht eine Begleitung auf Augenhöhe, geprägt von Offenheit, Vertrauen und fachlicher wie persönlicher Erfahrung.

# Dein Einstieg

Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, etwas zu verändern – bist du herzlich willkommen.

**Wo?** Verschiedene Standorte im Raum Penzberg / Bad Tölz

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Melde dich an unter:

**E** [post@michael-bartl-coaching.de](mailto:post@michael-bartl-coaching.de)

**M** 0152 / 58 70 4008

[www.michael-bartl-coaching.de](http://www.michael-bartl-coaching.de)



**Verantwortung. Austausch. Veränderung.**  
**Du musst diesen Weg nicht allein gehen.**

Hinweis: Es handelt sich um eine konfessionsfreie, unabhängige Gruppe ohne Vereins- oder Institutionsbindung.