

Wie geht's dir *wirklich?*

Bevor gar nichts mehr geht.

Zwischen „geht schon noch“ und **Krise** fehlt etwas:
ein Moment, in dem du genauer hinschaust.

Die **90-minütige mentale Vorsorgeuntersuchung** gibt dir einen
klaren Blick auf Belastungen, Ressourcen & deine Lebenssituation.

**Kostenlosen
2-Minuten-
Kurzcheck
starten**

Anonym · ohne E-Mail
Bleibt auf deinem Gerät

Einfach Kamera auf den Code richten.



mentale-vorsorge.at/check

Einmal ordentlich hinschauen.

Ein persönlicher Check-up für deine psychische Gesundheit: Er macht sichtbar, was dich gerade belastet, was dich trägt und welcher nächste Schritt sinnvoll ist.



So läuft die Vorsorge ab

01 Vorab-Selbsteinschätzung

Kurz und online – damit das Gespräch nicht bei null beginnt.

02 Vorsorgegespräch, ca. 90 Minuten

Strukturiert + persönlich: Belastungen, Ressourcen & deine aktuelle Lebenssituation.

03 Vorsorgeprofil & nächste Schritte

Eine verständliche Einordnung und 2–3 konkrete nächste Schritte.

Einmal im Jahr. Oder wenn das Leben umräumt.

Zum Beispiel, wenn ...

- das Wochenende nicht mehr ganz zum Auftanken reicht.
- dein Kopf weiterläuft, obwohl eigentlich Pause wäre.
- sich dein Leben gerade verändert.
- du oft erst im Nachhinein merkst, dass etwas zu viel war.
- du schneller genervt bist und nicht recht weißt, warum.
- du dich öfter, als dir gut tut, von anderen zurückziehst.
- eigentlich alles okay ist und du es genauer wissen willst.

PREIS FÜR DIE GESAMTE VORSORGE

189 €

ca. 90 Minuten · auch online
Bad Leonfelden · Wien (1070)
Linz nach Vereinbarung

unverbindlich anfragen:
info@mentale-vorsorge.at

Mit Bernhard Reingruber, MSc

Psychologischer Berater / Lebens- und Sozialberater · Ausbildungskoordinator bei der Traumahilfe Österreich

Weder Diagnose noch Persönlichkeitstest.

Die Mentale Vorsorgeuntersuchung ist eine strukturierte, präventive Orientierung.