

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND  
UM DIE UHR ERREICHBAR.

## DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

## Meine DAK

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: [dak.de/online](https://dak.de/online)**

**Online-Beratung: [dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg

[www.dak.de](https://www.dak.de)



Gedruckt 03/24.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



# MENTAL HEALTH!

ONLINE-VORTRAG AM 07.05.2024  
VON 19 BIS 20 UHR

Sie sind  
herzlich  
eingeladen.

# IHRE REFERENTIN

---



---

## DR. MICHAELA MUTHIG

---

Dr. Michaela Muthig ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Sie war Oberärztin an der Universitätsklinik Tübingen und beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit dem Erkennen und der Behandlung von selbstschädigenden Verhaltensmustern.

Als Impostor-Coach berät die Expertin Menschen, wie sie ein für sich stimmiges Leben erreichen können. Ihre Mission besteht darin, gemeinsam mit ihren Patientinnen und Patienten Selbstzweifel abzubauen und herauszufinden, was sie wirklich im Leben wollen. Sie bietet Online-Coachings und Kurse zur Verbesserung des Selbstwertgefühls an.

Dr. Muthig ist auch als Autorin bekannt. Ihr Buch „Der kleine Saboteur in uns“ beschäftigt sich mit unbewussten Widerständen und Selbstzweifeln und gibt Tipps, wie diese zu überwinden sind. In ihren Werken spürt man ihre Leidenschaft für Gesundheit und Wohlbefinden, was sie zu einem vertrauenswürdigen Ratgeber für viele Menschen macht.

# SELBST- ZWEIFEL? ÜBERWINDEN!

---

Während sich die Welt ständig weiterentwickelt und immer komplexer wird, steigt auch der Druck, den wir auf uns selbst ausüben. In einer Gesellschaft, die oft von Vergleichen und unrealistischen Erwartungen geprägt ist, ist es an der Zeit, sich seinen Selbstzweifeln zu stellen.

## MUT ZUR SELBSTLIEBE!

Gewohnheiten prägen unseren Alltag. Sind diese von Selbstzweifeln geprägt, kann langfristig das Wohlbefinden spürbar leiden. Dann ist es nicht mit oberflächlichen Ratschlägen getan. Es bedarf einer tieferen Einsicht in unsere eigenen Gedanken und Gefühle sowie einer Strategie, die Selbstliebe auch in turbulenten Zeiten ermöglicht.

Hier setzt Dr. Michaela Muthig an. Sie zeigt unter anderem, wie man den „inneren Kritiker“ mit einfachen psychologischen Techniken dazu bringen kann, freundlicher mit sich selbst umzugehen und die eigene Selbstliebe zu stärken.

## ANMELDUNG

---

Melden Sie sich jetzt zum kostenfreien Online-Vortrag mit Fragerunde am **7. Mai 2024 von 19 bis 20 Uhr** an, unter:

**[www.dak.de/mut-zur-selbstliebe](http://www.dak.de/mut-zur-selbstliebe)**

Schnell sein lohnt sich, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Wir freuen uns auf Sie.