



back2life

— Academy —

DEINE REISE IN EIN LEBEN,
DAS SICH WIEDER NACH
DIR ANFÜHLT

HERZLICH WILLKOMMEN in der back2life academy

Vielleicht bist du gerade an einem Punkt, an dem du funktionierst, aber innerlich kaum noch Kraft hast. Vielleicht suchst du nach Orientierung, weil du nicht weißt, was mit dir los ist.

Oder du begleitest einen Menschen, der unter depressiven Symptomen leidet, und möchtest besser verstehen, was helfen kann.

Diese Broschüre soll dir einen ersten Überblick geben: über meine Arbeit, meine Bücher, meinen Podcast, kostenfreie Angebote und Möglichkeiten der persönlichen Begleitung.

Sie soll dir zeigen, dass es Wege geben kann – auch dann, wenn sich gerade vieles schwer, leer oder hoffnungslos anfühlt.

Hier beginnt deine Reise in ein Leben, das sich wieder mehr nach dir anfühlt.

Ich wünsche dir wertvolle Impulse beim Durchblättern.

Dein Nicolas



Nicolas Döster

WAS MEINE ARBEIT BESONDERS MACHT

Ich weiß wie es ist, kaum noch Lebenskraft zu spüren. Ich kenne Tage, an denen selbst das Aufstehen unüberwindbar scheint. Und ich kenne die Angst, wenn man auf die Frage: „Wie soll es weitergehen?“ keine Antwort findet.

Aus meinem eigenen Weg heraus entstand der Wunsch, Depression nicht nur persönlich zu verstehen, sondern auch fachlich fundiert einzuordnen. Deshalb absolvierte ich mehrere Aus- und Weiterbildungen und entwickelte ein eigenes Modell, das Menschen Orientierung, Struktur und neue Hoffnung geben soll.

Heute arbeite ich als psychologischer Berater mit Menschen, die sich aus innerer Schwere, Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit lösen möchten. Meine Arbeit verbindet persönliche Erfahrung, fachliches Wissen und konkrete Schritte, die im Alltag wirklich umsetzbar sind.

Genau darin habe ich meine Aufgabe gefunden.



PERSÖNLICHE ORIENTIERUNG. ECHTE VERÄNDERUNG.



NICOLAS DOSTER
— ONLINE —
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Psychologische Beratung, die dich auf deinem Weg unterstützt.

Manchmal reichen Bücher, Podcasts und Online Kurse nicht aus. Wenn deine Situation komplex ist oder du das Gefühl hast, alleine nicht weiterzukommen, kann ein persönliches Gespräch den entscheidenden Unterschied machen.

In der psychologischen Beratung erhältst du einen geschützten Raum, in dem du mit allem da sein darfst, was dich belastet.

Gemeinsam schauen wir auf deine aktuelle Situation, ordnen ein, was dich innerlich blockiert und entwickeln konkrete Schritte, die dich wieder mehr in deine Kraft bringen.



ONLINE BERATUNG

Die Beratung findet online statt - flexibel, ortsunabhängig und in einem geschützten Rahmen per Video. Mit jedem Gerät verfügbar.



Von zu Hause in deiner vertrauten Umgebung



Flexible Termine passend zu deinem Alltag



Vertraulich und sicher



Individuell und persönlich

WIE ICH DICH UNTERSTÜTZE



Verstehen was dich bewegt

In einem wertschätzenden Gespräch nehmen wir uns Zeit für deine Geschichte. Ich höre zu, stelle dich richtigen Fragen und helfe dir, Zusammenhänge zu erkennen, die dir bisher verborgen geblieben sind.



Deinen persönlichen Weg finden

Du erhältst Orientierung darüber, welche Schritte für dich sinnvoll sind.



Klarheit gewinnen

Wir bringen Ordnung in das, was dich belastet. Du verstehst besser, was in dir und um dich herum passiert.



Perspektive erweitern

Du lernst neue Wege und Sichtweisen kennen, die dir helfen, aus festgefahrenen Mustern auszusteigen.



Lösungen entwickeln, die zu dir passen

Gemeinsam entwickeln wir Strategien und Werkzeuge, die im Alltag umsetzbar sind und dir helfen, wieder mehr Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude zu erleben.



Nachhaltig wachsen

Ziel ist es, dass du nicht nur akute Belastungen bewältigst, sondern langfristig mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Lebensqualität aufbaust.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

OFFEN. EHRlich. HOFFNUNGsvOLL.

Dein **Depressionspodcast** zur
Aufklärung und Entstigmatisierung



Offen. Aufklären. Entstigmatisieren.

Wir sprechen offen und ehrlich für die, die es gerade nicht können



Interviews

Mit Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen zu aktuellen Themen



Impulse und Mut

Wir versorgen mit Impulsen, die Mut und Hoffnung schenken



ÜBERALL, WO ES PODCASTS GIBT



Spotify



Apple Podcasts

amazon music

podimo



DER DEPRESSIONSPODCAST

Zur Aufklärung und Entstigmatisierung

Ich spreche offen und ehrlich über meine Depression und alle damit verbundenen Hürden. Egal, ob es den Alltag, Beruf oder die Partnerschaft betrifft.



Interviews

Fachleute, Betroffene, Angehörige, Autoren und Organisationen sprechen über ihre Erfahrungen und ihre Arbeit.



Talkrunden

In Talkrunden sprechen meine Gäste über ihre Blickwinkel auf verschiedene Themen zur Depression



Neue Studien und Behandlungen

Ich versorge mit aktuellen Informationen zu Studien und Behandlungen



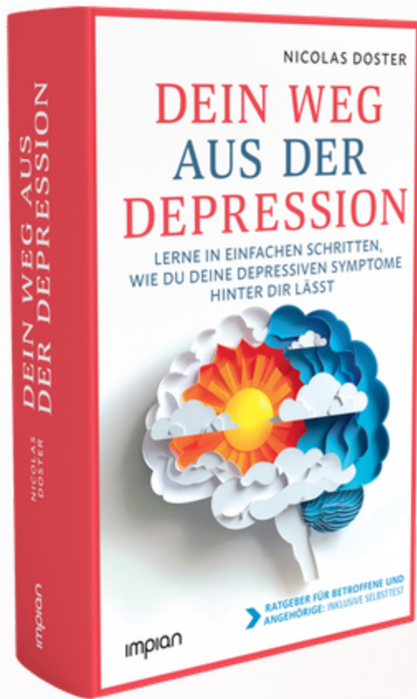
Impulse

Verständnis, Erkenntnisse und Impulse in jeder neuen Folge

**Schreib mir:
Themenwünsche
und Feedback an:**

info@nicolasdoster.de





DEIN WEG AUS DER DEPRESSION

Ein klarer Leitfaden bei
Depressionen, für Betroffene
und Angehörige



**Klarer Leitfaden
bei Depressionen**



**Echte Erfahrung des
Autors**



**5-Phasen-Modell als
Bewältigungsstrategie**



**Hoffnung. Orientierung.
Neue Perspektiven**



„Die dreisäulige Struktur des Buches – klassischer Leitfaden, 5-Phasen-Modell und persönliche Geschichte – schafft eine einzigartige Leseerfahrung“

Manuskriptanalyse



WAS DICH IM BUCH ERWARTET



Klarer Leitfaden bei Depressionen

Verständlich und praxisnah erklärt



5-Phasen-Modell

Schritt-für-Schritt-Erklärung



Erfahrungs-Geschichte

Echte Einblicke, die Mut und Hoffnung machen



Vertiefung durch Bewältigungs-Beispiele

Verständnis durch praxisnahe Fälle



Übungen zur Selbstanwendung

Reflexions- und Übungsaufgaben für deinen Weg



Inklusive Selbsttests

Zur Selbsteinschätzung, Klarheit und Orientierung

JETZT BESTELLEN

amazon

Hugendubel
Die Welt der Bücher

Thalia

bücher.de

Oder bei deinem Lieblings-Buchhändler

Mehr erfahren





DEINE REISE ZU DIR SELBST

8-WOCHEN-ONLINE -RECOVERY-PROGRAMM



Verstehen

Lerne die Hintergründe für psychosomatische Themen, wie Depression, kennen



Verändern

Entdecke wirksame Methoden, die dir helfen, Schritt für Schritt ins Handeln zu kommen



Nachhaltigkeit

Verstehe die Wurzeln deiner Probleme für echte und nachhaltige Ergebnisse

VON ÜBERALL, MIT JEDEM GERÄT



WAS DICH IM ONLINE-KURS ERWARTET



Erfahrung und Expertise

Vom psychologischen Berater mit eigener Erfahrungsgeschichte



Hardcover Workbook

Auf mehr als 200 Seiten kannst du Übungen, Reflektionen und Erkenntnisse festhalten



Nachhaltigkeit

Verstehe die Wurzeln der Probleme, für echte und nachhaltige Ergebnisse



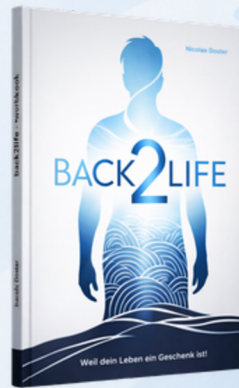
Durchdachte Struktur

Klarer Aufbau, der dich Schritt für Schritt begleitet, mit den richtigen Schritten zur richtigen Zeit



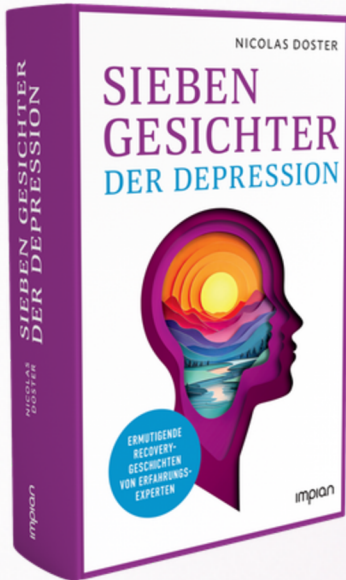
Praxisnah

Alle Übungen und Methoden sind direkt im Alltag anwendbar



Mehr erfahren





SIEBEN GESICHTER DER DEPRESSION

Mut. Hoffnung. Zuversicht.
Echt, ehrlich - aus dem Leben

Die Sammlung von Erfahrungen verschiedener Erfahrungsexpertinnen- und Experten der Depression in einem Buch bietet dem Leser etwas, das kein Ratgeber allein leisten kann: echte, gelebte Perspektiven. Jede Geschichte zeigt, wie individuell der Weg durch die Dunkelheit ist – und doch, wie verbindend das Erkennen gemeinsamer Muster, Gefühle und Hoffnungen sein kann.



Nora Hille



Eva Jahnen



Elli Kolb



Andy Feind



Nicolas Doster



Luca Bischoni



Sven Krawitz

WAS DICH IM BUCH ERWARTET



Mutmacher durch Erfolgsstorys

Ernährungsexperten teilen ihr Wissen



Hoffnung für den eigenen Weg

Sieben Menschen, die dich verstehen



Sieben Blickwinkel

Jede Story so individuell wie das Leben



Lerneffekt durch gleiche Fragen

Fragebogen setzt Rahmen für mehr Verständnis



Unzählige Impulse zur Selbstanwendung

Echte, praxisnahe Umsetzungsimpulse



JETZT BESTELLEN

amazon

Hugendubel
Die Welt der Bücher

Thalia

bücher.de

Oder bei deinem Lieblings-Buchhändler

Mehr erfahren





DIE 7 SCHLÜSSEL ZUR BEWÄLTIGUNG VON DEPRESSIONEN

Das Fundament für neue
Lebenskraft

„Verständlich und auf den Punkt!“

Nicolas Doster zeigt, welche 7 Schlüssel dabei helfen können, Depressionssymptome nachhaltig zu verbessern. Themen wie Selbstwert, Urvertrauen und der Zugang zu den eigenen Gefühlen werden einfühlsam, verständlich und alltagsnah vermittelt. Dabei verbindet der Autor fundiertes Wissen mit wertvollen Impulsen aus seiner Erfahrung als psychologischer Berater von Menschen in belastenden Lebensphasen.

Inklusive eines praktisch umsetzbaren 3-Stufen-Programm

Eine Durchdachte 7-Wochen-Struktur, zur direkten Umsetzung durch den Leser, macht dieses Buch zu einem wertvollen Begleiter auf dem Weg zu neuer Lebenskraft



WAS DICH IM BUCH ERWARTET



Fundament für neue Lebenskraft

Bilde die Basis für einen neuen Weg



Verständliche Vermittlung

Durch Erfahrungen und viele Beispiele



Praktische Übungen

Umsetzbares Vorgehen im Detail erklärt



Neue 3-Stufen-Vorgehensweise lernen

Die richtigen Schritte zur richtigen Zeit



7-Wochen-Umsetzungsprogramm

Entwickelt vom Autor



Krisen, Ängste und Depressionen bewältigen

Geeignet bei jeglicher mentaler Belastung



JETZT BESTELLEN

amazon

Hugendubel
Die Welt der Bücher

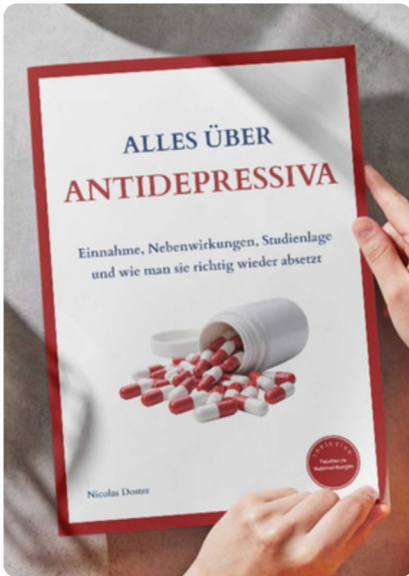
Thalia

bücher.de

Oder bei deinem Lieblings-Buchhändler

Mehr erfahren





ALLES ÜBER ANTIDEPRESSIVA

Einnahme, Nebenwirkungen,
Studienlage und wie man sie
richtig wieder absetzt

“Informiert statt ausgeliefert”

Dieser Ratgeber hilft dir dabei, Antidepressiva besser zu verstehen, deine Situation einzuordnen und informierter mit Ärzten oder Therapeuten zu sprechen. Er kann dir Sicherheit geben, Ängste abbauen und dir dabei helfen, Entscheidungen nicht aus Unsicherheit, sondern aus Klarheit zu treffen.



WAS DICH IM BUCH ERWARTET



Antidepressiva von A bis Z erklärt

Alles was du wissen musst



Wie funktioniert das

Wirkung, Wirkstärke und Unterschiede



Einnahme und Absetzen erklärt

Wichtige Regeln zu Beginn und zum Absetzen



Entscheidungshilfen

Welches Präparat passt



Mit wichtigen Tabellen

Nebenwirkungen, Kontrollen und Wirkzeiten



Informiert sein

Mit dem Behandler bessere Entscheidung treffen

JETZT BESTELLEN

amazon

Hugendubel
Die Welt der Bücher

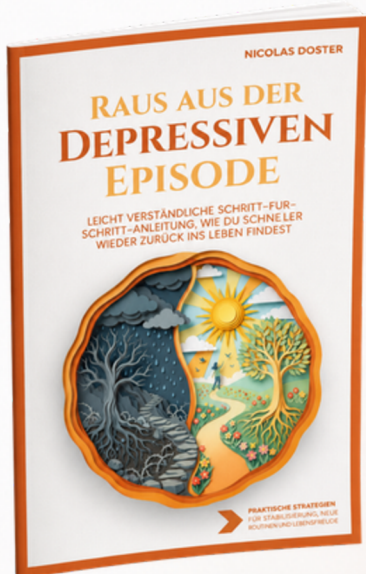
Thalia

bücher.de

Oder bei deinem Lieblings-Buchhändler

Mehr erfahren





RAUS AUS DER DEPRESSIVEN EPISODE

Aus dem Tief zurück ins Leben - Schritt für Schritt

„Depression muss nicht das Ende deiner Lebensfreude sein.“

Nicolas Doster weiß, wovon er spricht – er selbst hat viele Jahre mit Depressionen und wiederkehrenden Episoden gekämpft. In dieser Broschüre teilt er nicht nur seine Erfahrungen, sondern auch eine klare, praxisnahe Anleitung, die dir zeigt, wie du Schritt für Schritt aus den dunklen Phasen herausfindest.



Verständliche Erklärungen

Selbst Einfluss nehmen



Bewährte Impulse

Für Stabilität und Lebensfreude

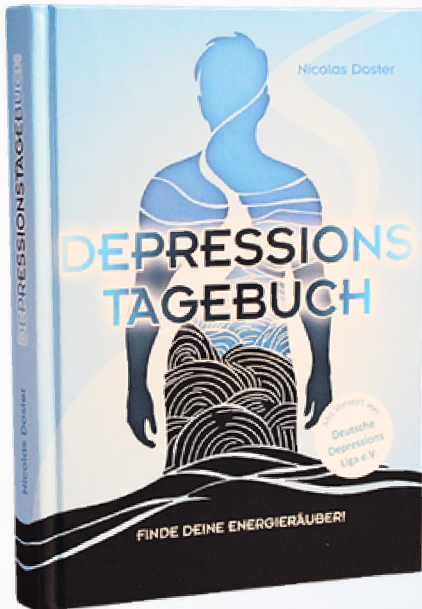


Umsetzbare Methoden

Für nachhaltige Ergebnisse

Mehr erfahren





DAS ORIGINAL DEPRESSIONS TAGEBUCH

Finde Deine Energieräuber
und starte in ein neues
Leben

Mit diesem Tagebuch lernst Du, Deine Tage zu reflektieren und Muster zu erkennen, die Deine Energie rauben. Durch gezielte Fragen und Übungen erhältst Du einen tieferen Einblick in Deine Gedanken und Gefühle. So kannst Du Deine Depression besser verstehen und erste Schritte zur Besserung gehen.



Strukturierte Reflexion

Tägliche Fragen und Übungen - wöchentliche Zusammenfassung



Erkenne Muster

Energieräuber erkennen und ersetzen



Therapiebegleitend empfohlen

Halte Fortschritte fest für nachhaltige Ergebnisse



Mehr erfahren



Beginne Deine Reise zu einem
glücklicheren und erfüllteren Leben!

BESUCHE UNS IM WEB UND STARTE DEINE REISE



The screenshot shows the homepage of the back2life website. At the top left is the back2life Academy logo. To its right is a navigation menu with the following items: "Angebote", "Begleitung", "Podcast", "Bücher", and "Kontakt". The main content area has a white background with a blue border. On the left, the text reads "RAUS AUS DEM FUNKTIONSMOODS" in small letters, followed by the headline "Zurück in ein Leben, das sich wieder nach dir anfühlt" in large, bold blue font. Below this is a sub-headline: "Ich begleite dich dabei, Erschöpfung, Dauerstress und Depressionssymptome zu überwinden - und Schritt für Schritt in deine Energie und Lebensfreude zu finden". Three buttons are displayed: "PSYCH. BERATUNG" (blue), "ONLINE PROGRAMM" (light blue), and "KOSTENFREES PDF" (white with blue border). On the right side of the page is a large illustration of a landscape with a sun, mountains, and a winding path. A white speech bubble contains a quote: "Es ist nie zu spät, sich für ein Leben zu entscheiden, das sich nach dir anfühlt." attributed to "Nicolas Doster".

nicolasdoster.de

