



Einladung zur Selbstreflexion

Von *Profil Marketing OHG*

Erstellt am 22. Mär 2017 - 20:57

Problemen auf den Grund gehen: Die kostenlosen psychologischen Selbsttests bei Instahelp geben online Aufschluss über die eigene Befindlichkeit und unterstützen präventiv

Graz, im März 2017 – Was bedrückt mich? Warum kann ich nicht mehr schlafen? Wieso ist mein Verhalten anders? Fragen, die einen häufig im Alltag plagen, aber allzu oft weggeschoben werden. Dabei wäre es wichtig, rechtzeitig den Ursprung von psychischen Belastungen, Störungen und Ängsten ausfindig zu machen und zu handeln. Auf der Webseite instahelp.me werden über individuelle psychologische Onlineberatung hinaus auch Ratgeberseiten zum Nachschlagen und Selbsttests geboten, die eine Tendenz geben. Auf diese Weise unterstützt die Plattform die Auseinandersetzung mit der eigenen Psyche und kann somit zu einem ersten Schritt der Besserung verhelfen. Und das ganz einfach vom Notebook, Smartphone oder Tablet aus – zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Wie unterscheidet man, ob man sich in einer alltäglichen, harmlosen Misere befindet oder, ob sich hinter dem Sorgenkarussell ein tiefgründigeres Problem verbirgt, das langsam aber unaufhaltsam wächst? Ab wann sind es keine Sorgen sondern depressive Verstimmungen oder sogar eine echte Depression? Um sich genau damit auf einfache Art auseinandersetzen zu können, bietet Instahelp ein breites Spektrum an Erklärungen, Berichten und kostenlosen Selbsttest-Möglichkeiten unter dem Menüpunkt “Ratgeber”. Hier kann sich jeder in einem ersten Schritt informieren und einen Überblick schaffen.

Die psychologischen Selbsttests liefern umfangreiche Orientierungshilfen. Wie steht es um die berufliche Belastung? Kann man von Angstzuständen sprechen oder liegt das Problem in der Beziehung zum Partner? Zu Themen wie Ärger, Selbstwirksamkeit oder Depressionen bietet Instahelp Tests an, die durch ein paar Klicks in wenigen Minuten durchlaufen sind und einen Einblick zur Problemdefinition und zum Handlungsbedarf geben.

Wer dabei Hilfestellung braucht oder Fragen hat, kann über das Chatfenster direkt mit einem Instahelp-Coach Kontakt aufnehmen. Gemeinsam wird dann besprochen, ob weiterer Beratungsbedarf besteht und das Gespräch mit einem Psychologen gewünscht ist. Ein besonderer Vorteil ist dabei auch die Zeit- und Ortsabhängigkeit. Ohne lange Warte- oder Praxiszeiten beachten zu müssen, gibt es bei Instahelp eine umgehende Beratung. Das Unternehmen bietet professionelle, anonyme psychologische Beratung in Echtzeit durch Klinische und Gesundheitspsychologen sowie approbierte psychologische Psychotherapeuten – sicher verschlüsselt per Text-Chat, Audio- oder Videoverbindung.

Die Selbsttests und sonstigen Ratgeberfunktionen sind für jeden frei zugänglich und kostenlos – auch via App. Weiterführende Informationen zu Angebots-Inhalten und Preisen der verschiedenen Beratungs-Pakete können unter folgendem Link abgerufen werden: <https://instahelp.me/de/preise/> [1]

Über Instahelp

Instahelp hat mit seiner Plattform für psychologische Online-Beratung in Echtzeit im November 2015 als Vorreiter in Europa mit seinem Angebot gestartet. Die Vision des österreichischen Unternehmens ist es, die Lebensqualität von Ratsuchenden durch vereinfachten Zugang zu psychologischer Beratung zu steigern. Die Nutzer können hier völlig sicher und vertraulich mit qualifizierten Klinischen und Gesundheitspsychologen bzw. approbierten psychologischen Psychotherapeuten kommunizieren. Damit gibt es erstmalig einen gänzlich anonymen Zugang zu professionellen Psychologen. Über 4.700 Privatpersonen sind seit dem Start über die Plattform in Österreich und Deutschland betreut worden. Zudem wird der Service auch Firmen angeboten und steht somit bereits 8.500 Mitarbeitern zur Verfügung. Instahelp ist eine Marke der Insta Communications GmbH, ein Unternehmen der Up to Eleven Digital Solutions GmbH. Weitere Informationen können hier abgerufen werden: <https://instahelp.me> [2]



Kontakt Presse/Medien

Profil Marketing OHG

Vivien Gollnick (PR)

Humboldtstr. 21

38106 Braunschweig

Tel.: +49 531 387 33 24

v.gollnick@profil-marketing.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:06): <http://medkom24.eu/node/22219>

Links:

[1] <https://instahelp.me/de/preise/>

[2] <https://instahelp.me>

[3] <mailto:v.gollnick@profil-marketing.com>