

Was wir gerade suchen

Anchorage ist in der **Testphase**. Wir suchen Menschen, die ehrlich mitprobieren — und uns sagen, was hilft und was nicht.

Kein Vertrag, keine Verpflichtung. Sie können jederzeit aufhören. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.



So kommen Sie rein

1. Sie schreiben uns kurz — wir richten einen Zugang ein.
2. Beim ersten Besuch erzählen Sie in zwei Sätzen, was Sie herführt. Wir schlagen passende Begleiter*innen vor.
3. Sie wählen — und probieren in Ihrem Tempo.

Was wir gerne lernen wollen

- Welche Begleitstile sich für Sie stimmig anfühlen.
- Wo Sie an Grenzen gestoßen sind.
- Was Sie sich anders gewünscht hätten.

Eine kurze Rückmeldung reicht. Auch „ich konnte nichts damit anfangen“ ist eine wertvolle Antwort.

Kontakt

Dieter Horst
anchorage.systemhaus-horst.de
dieter.horst@systemhaus-horst.de

Warum Anchorage?

Manchmal kommen die Gedanken am Tag und gehen nicht mehr fort. Manchmal ist die Nacht still und der Kopf laut. Manchmal weiß man nicht, mit wem man reden soll — oder will gar nicht erst stören.

Für diese Momente gibt es Anchorage.

„Wenn nichts mehr geht, geht eins: einatmen und ausatmen.“

Anchorage ist ein digitaler **Ankerplatz**, an dem Sie schreiben können — in Ruhe, jeden Tag, zu jeder Uhrzeit.

Eine ruhige Stimme antwortet. Sie wertet nicht, sie drängt nicht, sie hat Zeit.

Und neu: Sie wählen, in welchem *Ton* Sie angesprochen werden möchten. Sechs Begleitstile, jeder mit einer eigenen Sicht aufs Schwierige — wir helfen Ihnen beim Einstieg, die passende Person zu finden.

Es geht nicht darum, eine schnelle Lösung zu finden. Es geht darum, dass das, was in Ihnen wirbelt, einmal aussprechen darf, sodass es sich ordnen kann.



Anchorage

Sechs Stile, ein Ankerplatz

Schreiben Sie auf, was Sie bewegt. Wählen Sie die Begleitung, die zu Ihnen passt. Wir helfen beim Finden.

TESTPHASE · KOSTENFREI

Was Sie hier finden

Eine ruhige Stimme, die zuhört. Schriftlich, jederzeit. Auch nachts, auch am Sonntag.

Ihre Gedanken werden gespeichert, damit Sie später darauf zurückgreifen können. Sie löschen selbst, was nicht bleiben soll.

Worüber Menschen hier schreiben

- Gedanken, die nachts nicht aufhören
- Streit, der noch in den Knochen hängt
- Verluste, über die niemand mehr reden mag
- Erinnerungen, die plötzlich da sind
- ... oder einfach: ein guter Tag, den jemand mitlesen soll



Was Anchorage nicht ist

- **Keine Psychotherapie.** Eine Heilbehandlung kann und darf Anchorage nicht ersetzen.
- **Keine Diagnose.** Wir stellen keine medizinischen Diagnosen.
- **Kein Notfalldienst.** In akuter Krise gehört Ihr Anruf zu einer Stelle, die Ihnen sofort helfen kann.

Wenn es jetzt nicht mehr geht

112 medizinischer Notruf

0800 111 0 111 Telefonseelsorge

kostenlos, 24 Stunden, anonym

So finden Sie Ihre Begleitung

In drei kleinen Schritten — und Sie können später wechseln.

- 1 **Sie erzählen kurz.** Zwei oder drei Sätze reichen — was Sie gerade umtreibt, ein Stichwort, ein Gefühl. Keine ausformulierte Geschichte.
- 2 **Wir schlagen vor.** Sie bekommen zwei bis drei Begleiter*innen mit kurzer Begründung. Wir sagen, warum — Sie spüren, ob's stimmt.
- 3 **Sie wählen.** Und schreiben, wann immer es Sie überkommt. Wenn der Stil nicht passt, wechseln Sie — wir merken's nicht persönlich.

„Niemand reicht aus, alles allein zu tragen. Ein Anker hilft, wenn er gut sitzt.“

Ehrlich: Hinter jedem Begleitstil steht eine Künstliche Intelligenz, die in dieser Tradition antwortet. Manche Stile sind zusätzlich von einer realen Person betreut, die jederzeit live übernehmen kann. Sie sehen immer, wer Ihnen gerade gegenüber sitzt.

Sechs Begleitstile

Inspiziert von etablierten Gesprächs-Schulen — als *Ton*, nicht als Behandlung.

Paula · Verhaltenstherapeutisch

Konkrete Strategien fürs Hier-und-Jetzt. Gedanken hinterfragen, Schritte aktivieren.

Henrik · Trauma-orientiert

Sanfter Umgang mit dem Schweren. Ressourcen finden, langsam vorgehen.

Marlene · Systemisch

Beziehungsmuster sichtbar machen. Familie, Paar, Freundeskreis ins Bild holen.

Jonas · Humanistisch

Personenzentriert, in Ihrer Geschwindigkeit. Nichts erklären müssen.

Sophia · Innere Anteile

Die verschiedenen Stimmen in einem freundlich nebeneinander stellen.

Tobias · Tiefenpsychologisch

Was unter der Oberfläche wirkt — biografisch, sortiert, geduldig.

Vertraulichkeit

Was Sie schreiben, wird vertraulich behandelt. Für die KI-Antworten nutzen wir den Sprachdienst *Anthropic Claude*; Ihre Texte werden dorthin übermittelt, um Antworten zu erzeugen.

Probieren Sie's

Kostenfrei in der Testphase.

anchorage.systemhaus-horst.de