



lich Willkommen im Workshop 5

„Was uns im Leben prägt – Sucht als emotionales Problem“

1. Ressourcenentspannung

Ankommen im Workshop und bei den Emotionen

2. Einstieg zum Thema Emotion

Definition von Emotion

- ⇒ Affekt (kurz und heftig)
- ⇒ Gefühl
- ⇒ Stimmung (lang, geringe Intensität)

Sucht ist eine Hungerkrankheit. Die Frage ist, wonach der Mensch hungert, und vor allem, warum er nicht satt wird. Natürlich geht um den Hunger nach Zuneigung, Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. Daraus ergibt sich die Abhängigkeit...

3. Welche Emotionen, Gefühle waren ursächlich für die Abhängigkeit?

Erfahrungsaustausch, Sammeln der ursächlichen Glaubenssätze, Überzeugungen

- 1 -

Ansprechpartnerin:

Cornelia Beyrer

Tel. 0831/ 960 60 91

Fax 0831/ 960 60 92

E-Mail: shg.kempten@mnet-online.de

Persönliche Sprechzeiten:

Di 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Do 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr

und nach Vereinbarung

4. Wie gehen Sie mit den Gefühlen, Emotionen, Abhängigkeiten jetzt ohne Suchtmittel um? Was ist dabei hilfreich?

Bewältigungsstrategien sammeln, Positive Umgangsmöglichkeiten erarbeiten

Wie gehen Sie heute mit den Emotionen um?
Was ist hilfreich...

- Fehlerfreundlichkeit + Gelassenheit
- im Heute leben + Geduld
- Sport & Bewegung
- Anerkennung + Belohnung
- sich selber loben, lächeln
- Gefühle kommen & Gefühle gehen
- Gefühle gehen weg (Stumpfen, sich selber spüren)
- Ich gehe neue Wege...
- offene Gespräche, Austausch

- von Ängsten reden - Weinen
- offene Gespräche
- Schmerz heilt aus
- Achtsamkeit / Aufmerksamkeit
- kein „Mensch 2. Klasse“ sein
- Akzeptanz → Veränderung
- vorher denken
- mit sich selber Geduld haben

5. Abschluss

Gedicht „Als ich mich selbst zu lieben begann“ Charlie Chaplin

Gelassenheitsspruch der A-Gruppen

Ansprechpartnerin:

Cornelia Beyrer

Tel. 0831/ 960 60 91

Fax 0831/ 960 60 92

E-Mail: shg.kempten@mnet-online.de

Persönliche Sprechzeiten:

Di 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Do 9 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr

und nach Vereinbarung