

Seminar

„Durch Achtsamkeit und Akzeptanz- für eine nachhaltige und zufriedene Abstinenz“



Häufige Ursache unseres Suchtverhaltens ist das Ungleichgewicht unserer Psyche und die daraus resultierende, mangelnde Achtsamkeit. Oftmals fühlen wir uns ohnmächtig, nicht verstanden und völlig hilflos. Wir erinnern uns wieder an unsere „Helfer“, die Substanzmittel der Sucht.

Nicht zu vergessen sind die ständigen Schuldgefühle aus der Vergangenheit und der Gegenwart; was wir uns und unserem Umfeld „angetan“ haben. Wie kann ich damit umgehen, ohne in die Spirale der Niedergeschlagenheit, des unzureichenden Selbstwertgefühles und folglich dem finalen Rückfall zu gelangen?

Eine Ursache kann es sein, dass dich psychische Störungen wieder einholen. Aber in diesem Prozess kannst du die Möglichkeit nutzen, deine Störung und deinen Umgang mit ihr in einem völlig neuen Licht zu sehen – eine depressive Phase als Resultat deines Lebens zu begreifen, das in irgendeiner wichtigen Hinsicht aus dem Gleichgewicht geraten ist. Zum Beispiel ist eine Depression nicht nur ein Gefühl, sondern eine Handlung. Das impliziert natürlich weitere Schuldgefühle. Diese rezidivierende Phase ist keine Abweichung und kein unglücklicher Zufall, sondern das logische Resultat der Art, wie wir mit unserem Leben umgehen. Psychische Störungen übermitteln uns Botschaften, die wir uns anhören sollten. Sie sind ein Signal dafür, dass wir aktiv werden und uns mit den aus dem Gleichgewicht geratenen Aspekten unseres Lebens auseinandersetzen müssen. Das kann uns mit Achtsamkeit und Akzeptanz gut gelingen.

Dieses Wochenende nehmen wir uns Zeit, um die vielen Fragen, Probleme und Widrigkeiten des Lebens anzusprechen und gemeinsam Lösungsansätze zu finden.

Es ist der neue Teil unserer „Innenschau“, um unser Selbstwertgefühl zu stärken, an unserem Selbstbewusstsein zu arbeiten, und unsere Gefühle positiv zu beeinflussen, für ein einzigartiges und liebenswertes „ICH“.

Anmeldung: Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
24768 Rendsburg, Tel.: 04331 55401
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht-sh.de

Ort: Fichtenhof, An der Kirche 1 (über Grüner Weg), 24635 Rickling,
Tel: 04328 170470

Termin: **15. – 17. November 2024**

Leitung: René Patermann, Psychologischer Berater, Personal Coach

Co-Moderation: Pia Brandenburg, Psychologische Beraterin, Achtsamkeitscoach

Kosten: 50,- € für Mitglieder, Einzelzimmerzuschlag 20,- €
150,- € für Nichtmitglieder

Zahlung: Nord–Ostsee Sparkasse
IBAN: DE16 2175 0000 0000 0751 08

Beginn: Freitag ca. 18:00 Uhr Eintreffen

Ende: Sonntag ca. 13:00 Uhr