



Brigitte Zellmann  
Wolfsberg 47  
91286 Obertrubach  
Tel: 09245/983397  
Handy: (0 172) 81 83 136  
Email: [zellmannbrigitte@gmx.de](mailto:zellmannbrigitte@gmx.de)

## **Gefühle und Emotionen**

**Wochenendseminar vom 07.07.-09.07.2023**

**Bistumshaus St. Otto in Bamberg**

**Referent: Nicole Kupfer**

Nach Klaus Grawes Konsistenztheorie ist es nur dann möglich, unsere Grundbedürfnisse und authentischen Wünsche langfristig zu befriedigen, wenn wir uns zutrauen, mit potentiellen Schwierigkeiten und trotzdem danach zu handeln, was uns wichtig ist-anstelle das zu vermeiden, was in uns negative Gefühle auslöst.

Deshalb ist es wichtig, zu lernen, mit schwierigen Emotionen umzugehen und zu erkennen, dass nicht die Situation die Gefühle auslöst, sondern unsere Gedanken bzw .Interpretationen.

Es hat sich gezeigt, dass Personen, die über ihre eigenen Emotionen differenzierter berichten können, weniger depressive Symptome zeigen, weniger Stress empfinden und einen allgemein günstigeren Umgang mit ihren eigenen Emotionen haben.

Dieses Wochenendseminar soll dabei helfen, die eigenen Gefühle/Emotionen besser kennenzulernen, achtsamer mit ihnen umgehen zu können und „automatische“ Gedanken, die negative Gefühle und Suchtverlangen auslösen, auf ihre Realität hin überprüfen zu können.

Wir wollen dabei auch die Akzeptanz der Krankheit und Abstinenz stärken.



Brigitte Zellmann  
Wolfsberg 47  
91286 Obertrubach  
Tel: 09245/983397  
Handy: (0 172) 81 83 136  
Email: [zellmannbrigitte@gmx.de](mailto:zellmannbrigitte@gmx.de)

leider ausgebucht

## **Rückfall und Emotionen-wie beides zusammenhängt und was wir daraus lernen können**

**Wochenendseminar vom 06.10.-08.10.2023  
Haus Frankenthal Vierzehnheiligen  
Referent: Stephan Remdt**

Von einer Sucht betroffene Menschen sind häufig vergebens auf der Suche nach DEM Grund , weshalb sie konsumieren oder konsumiert haben und der dazugehörigen Lösung. Sie suchen Erklärungsmodelle, jemanden, der dazu beigetragen hat, dass sie so geworden sind, eine Situation im Leben, die erklären könnte warum es nötig war Alkohol oder andere Substanzen zu missbrauchen. Irgendwer oder irgendwas muss doch für die ganze Misere verantwortlich zu machen sein! Und natürlich fallen einem da spontan Personen und Situationen ein, die Schuld daran sind oder zumindest sein könnten ! Aber sind Lebensumstände oder andere Personen für alles verantwortlich?

„Am Ende bin ich doch selbst schuld!“ höre ich dann von meinen Patienten. Doch hilft diese vermeintliche Erkenntnis dabei abstinent zu werden, zu sein und zu bleiben? Oder ist es nur der Beginn einer Selbstabwertungsspirale, die irgendwann wieder zum Trinken führt? Ich glaube, dass es langfristig nicht hilft die Voraussetzungen für die eigene Abstinenz nur in seinem Umfeld zu suchen oder sie dort herstellen zu wollen. Hier begeben sich die Betroffenen unter Umständen in eine Abhängigkeit von äußeren Umständen, die oft wenig oder gar nicht beeinflusst werden können. Ich glaube, es ist die Aufgabe jedes Menschen, sich mit seinem Innersten, seinen Gefühlen und Bedürfnissen, auseinanderzusetzen und Ihnen gerecht zu werden, um sich unabhängig und gesund durch das eigene Leben bewegen zu können.

Ich lade Sie dazu ein sich theoretisch, wie praktisch mit mir über ein Wochenende auf die Suche zu machen und nachzuspüren, welche Rolle Gefühle und Bedürfnisse im Leben eines Menschen spielen und welche Perspektiven sich daraus, nicht zuletzt für die Bewältigung einer Suchterkrankung mit langer Abstinenz , ergeben können.