

Wochenendseminar vom 24.04.-26.04.2026

im Haus 2 in Vierzehnheiligen

Referent: Stephan Remdt

Anmeldung nur noch auf Warteliste möglich

Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung Schlüssel für ein abstinentes Leben

Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung sind Begriffe, die mir und vielen meiner Patienten und Patientinnen im Laufe eines Therapieprozesses irgendwann begegnen. Und vielleicht haben auch Sie schon einmal davon gehört, gelesen oder haben sich mit dem Thema schon näher befasst. Oft wissen Menschen mit diesen Begriffen erst einmal nicht viel anzufangen und beschäftigen sich aus diesem Grund nur wenig oder gar nicht damit. Und das ist schade!

Denn gerade die Selbstwirksamkeitserwartung und erlebte Selbstwirksamkeit können Schlüssel für eine maßgebliche Veränderung im Leben, zum Beispiel eine stabile und zufriedene Abstinenz, sein.

Wenn Sie mehr über das Thema Selbstwirksamkeit erfahren möchten und herausfinden wollen, inwieweit auch Ihnen oder Menschen in Ihrem Umfeld eine erhöhte Selbstwirksamkeitserwartung und eine erlebte Selbstwirksamkeit dabei helfen kann, Ziele im Leben zu erreichen, dann kommen Sie gerne zum Wochenendseminar und begeben Sie sich mit mir auf Spurensuche in einem Seminar, welches durch theoretische Auseinandersetzung, aber vor allem praktisches Ausprobieren geprägt sein wird.

Wochenendseminar vom 16.10.- 18.10.2026

im Bistumshaus St.Otto in Bamberg

Referentin: Nicole Kupfer

Anmeldung nur noch auf Warteliste möglich

Meine Werte - mein Leben

Werte sind die Dinge im Leben, die uns wirklich wichtig sind, die uns antreiben und unser Handeln lenken. Werte können z.B. sein: Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Mut, Sicherheit, Leistung, Selbstständigkeit u.v.m.

Oft haben wir sie bereits in der Kindheit vermittelt bekommen; sie können sich mit der Zeit jedoch auch verändern, so wie Prioritäten, die sich je nach Lebensphase verschieben.

Wir alle haben bestimmte Kernwerte, die uns besonders wichtig sind und für die wir sogar negative Konsequenzen in Kauf nehmen würden. Je nachdem wie stark die verschiedenen Werte ausgeprägt sind, wie sie in Verbindung mit unseren Charakterstärken stehen und vor allem wie sehr sie im Alltag gelebt werden, unterscheiden wir uns voneinander oder lassen uns einander nahe fühlen. Der Sinn von Werten ist, dass sie uns Halt, Sicherheit und Orientierung im Leben geben. Wenn wir im Einklang mit unseren Werten leben, können wir unser Leben und das, was wir tun, als sinnvoll bewerten. Dafür müssen wir sie aber zunächst einmal kennen.

Inhalt des Seminars, in dem sowohl einzeln als auch in Kleingruppen und mit der gesamten Gruppe gearbeitet wird, soll es sein, sich zunächst der eigenen persönlichen Werte bewusst zu werden. Ein weiterer Schritt wird sein, zu erkunden, wie die eigenen Werte in unsere unterschiedlichen Lebensbereiche hineinwirken und die eigene Identität prägen.

Und schließlich wird es darum gehen, wie eine Ausrichtung nach den eigenen Werten Sinn stiften, eine Konzentration auf das Wesentliche ermöglichen und Entscheidungen/das Erreichen von Zielen erleichtern kann.