



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

Achtsamkeit

Entfällt wegen Krankheit

~~Wochenendseminar vom 16.04.-18.04.2021~~
~~Corona-bedingt verschoben auf den 11.06. – 13.06.2021~~
~~Im Bildungshaus Vierzehnheiligen~~
~~Referentin: Gudrun Brandenstein-Auer~~

Beschreibung/Inhalt

Achtsamkeit ist die Form von Aufmerksamkeit und muss im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden. Als spezielle Persönlichkeitseigenschaft, sowie als Methode zur Verminderung von Leiden.

Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Jetzt und Hier zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Das kann im Alltag in vielen Situationen helfen – an der Supermarktkasse, im Stau oder an stressigen Tagen im Job. Ein typischer Fehler im Beruf: das Multitasking. Viele gehen in der Arbeit ständig mehrere Dinge gleichzeitig an. Doch es ist wichtig, einmal in sich hinein zu horchen und hinein zu spüren.

Das beginnt schon mit ganz einfachen Fragen: Was mache ich gerade? Wie mache ich es? Und wie fühle ich mich dabei? Dieses Bewusstsein kann helfen, in stressigen Situationen souveräner zu reagieren.

Dadurch wird die Rückfallgefahr gesenkt und eine zufriedene Abstinenz gestärkt.



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

Rückfall - was nun

Wochenendseminar vom 15.10.-17.10.2021
Im Bistumshaus St. Otto in Bamberg
Referentin: Nicole Kupfer

Beschreibung

Alkoholkrankheit ist nicht heilbar, man kann sie nur zum Stillstand bringen. Die meisten Alkoholkranken glauben, nach einer Phase der Abstinenz wieder mit Alkohol umgehen zu können. Leider vermuten das auch die Angehörigen.

Das ist ein fataler Irrtum!

Die Alkoholkrankheit ist wie ein `Chip´ im Kopf gespeichert. Der Kranke fängt dort wieder an, wo er einst aufgehört hat.

Rückfall muss keine Katastrophe sein!

Betroffene haben nur eine Möglichkeit – sofort wieder aufhören!
Bevor es zu spät ist und man wieder in die Suchtspirale gerät.

Ziel dieses Seminares ist Kreuzbundmitgliedern und ihre Angehörigen Möglichkeiten zu zeigen, wie man mit einem Rückfall umgeht, damit ein Leben mit gestärkter Abstinenz wieder möglich ist.