Themen der Gruppenabende 2024, 2. Halbjahr

Neben den Tagesthemen werden in der Gruppe angeregte Fragen vorrangig behandelt.

Rahmenthema: Die Zeit danach

Kurzbeschreibung: Die Langzeittherapie ist beendet. Der Alltag kehrt ein. Diese Reihe beschäftigt sich mit der Situation danach, den Umgang mit unseren Ängsten und Befürchtungen und zeigt Wege auf Strategien und Ziele zu entwickeln.

Themengestaltung der einzelnen Gruppenabende

10.07.24 Rückblick auf die eigene Vergangenheit 10.07.24 Meine Bestandsaufnahme – Wo stehe ich heute? 17.07.24 Wie stehe ich zu dem Suchtmittel? 24.07.24 Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren? 31.07.24 Wie reagiert meine Familie? 14.08.24 Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert? 14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert? 21.08.24 Wie verbringe ich meine Freizeit? 28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 14.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 16.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht? 27.11.24 Meine Gefühle – kann ich sie gegenüber anderen äußern?			
TOT.07.24 Wie stehe ich zu dem Suchtmittel? 24.07.24 Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren? 31.07.24 Wie reagiert meine Familie? 07.08.24 Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert? 14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert? 21.08.24 Wie verbringe ich meine Freizeit? 28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 04.09.24 Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	Juli	03.07.24	Rückblick auf die eigene Vergangenheit
24.07.24 Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren? 31.07.24 Wie reagiert meine Familie? 07.08.24 Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert? 14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert? 21.08.24 Wie verbringe ich meine Freizeit? 28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 04.09.24 Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele.		10.07.24	Meine Bestandsaufnahme – Wo stehe ich heute?
31.07.24 Wie reagiert meine Familie? 07.08.24 Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert? 14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert? 21.08.24 Wie verbringe ich meine Freizeit? 28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 04.09.24 Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele.		17.07.24	Wie stehe ich zu dem Suchtmittel?
14.08.24 Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert?		24.07.24	Kann ich dauerhafte Abstinenz akzeptieren?
14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert?		31.07.24	Wie reagiert meine Familie?
14.08.24 Mein Berufsleben – Was hat sich verändert?	August	07.08.24	Mein Freundes- und Bekanntenkreis – Was hat sich verändert?
28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 04.09.24 Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?			
28.08.24 Visionen – Was will ich noch erreichen? 04.09.24 Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?			
Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu? 11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?			
11.09.24 Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um? 18.09.24 Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das? 25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?		20.00.24	Visionen Was will cit noch effektien:
25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	_	04.09.24	Durch meine Abstinenz gebe ich ein positives Beispiel. Wie stehe ich dazu?
25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	egue	11.09.24	Wie gehe ich mit Selbstvorwürfen um?
25.09.24 Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus? 02.10.24 Halbzeitanalyse 09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus? 16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	Septe	18.09.24	Angebote ablehnen können, "Nein" sagen aussprechen. Kann ich das?
09.10.24 Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus?	0)	25.09.24	Wie sieht es mit meiner Gesundheit aus?
16.10.24 Welche Krisen haben mich bisher erreicht? 23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?		02.10.24	Halbzeitanalyse
23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	<u>.</u>	09.10.24	Keine Angst vor Krisen – Wie sieht das bei mir aus?
23.10.24 Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen. 30.10.24 Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele. 06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?	Oktobe	16.10.24	Welche Krisen haben mich bisher erreicht?
06.11.24 Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter. 13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?		23.10.24	Erfahrungsaustausch mit dem Umgang von Krisen.
13.11.24 Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion 20.11.24 Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?		30.10.24	Probleme und Konflikte lösen – Übungsbeispiele.
	November	06.11.24	Gewaltfreie Kommunikation ist ein guter Wegbereiter.
		13.11.24	Meine Stärken erkennen – Selbstreflexion / Fremdreflexion
		20.11.24	Kontakt mit anderen – Fällt mir das leicht?
		27.11.24	Meine Gefühle – kann ich sie gegenüber anderen äußern?
	Dezember	00.40.04	
03.12.24 Wie sieht es mit meinem Selbstbewusstsein aus?			
Das Angebot an Hilfen – Welche gibt es – wenn ich Hilfe benötige? Mein Notfallkonzept Werkzeuge für den Umgang mit Krisen			
18.12.24 Rückblick auf die Themenreihe	Dez	18.12.24	
20.12.24 Weihnachtsfeier		20.12.24	Weihnachtsfeier